MINUTA PATRÓN MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE NIVEL PREESCOLAR: PRE-JARDÍN, JARDÍN Y TRASICIÓN				
Componente	**Grupo de alimentos**	**Frecuencia**	**Peso neto**	**Porción servida**
Bebida con leche	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	13 g (leche en polvo) – 100 ml (leche líquida)	200 cm³ (mitad agua - mitad leche)
	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutos o chocolate o panela		10 g - 60 g	
Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	3 veces por semana leguminosas, 1 vez por semana carne y 1 vez por semana huevo	10 g - 63 g	15 g - 60 g
Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	14 g - 40 g	14 g - 45 g
Fruta	Grupo II. Frutas y verduras	2 veces por semana (frutas)	Mínimo 80 g	Mínimo 80 g
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 7 g	-
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	15 cm³ (total semanal)	-
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	150 cm³- 180 cm³	150 cm³

Aporte nutricional minuta patrón

Concepto	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)
Total aporte promedio diario	276	9,9	9,6	36,5	159	1,5	95
Recomendaciones diarias (Nivel Preescolar)	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
Adecuación total	21%	22%	22%	20%	23%	27%	8%

MINUTA PATRÓN MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE NIVEL BASICA PRIMARIA: PRIMERO- SEGUNDO-TERCERO

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Rango de pesos según alimento del ciclo de menús (Peso neto)	Porción servida
Bebida con leche	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	13 g (leche en polvo) – 100 ml (leche líquida)	200 cm³ (mitad agua - mitad leche)
	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutos o chocolate o panela		10g - 60 g	
Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	3 veces por semana leguminosas, 1 vez por semana carne y 1 vez por semana huevo	20 g - 78 g	20 g - 60 g
Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	14 g -60 g	14 g - 65 g
Fruta	Grupo II. Frutas y verduras	2 veces por semana (frutas)	Mínimo 110 g	Mínimo 110 g
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 7 g	-
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	20 cm³ (total semanal)	-
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	150 cm³- 180 cm³	150 cm³-

Aporte nutricional minuta patrón

Concepto	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)
Total aporte promedio diario	334	11,8	11,2	45	171	1,9	108
Recomendaciones diarias (Nivel basica primaria: primero, segundo y tercero)	1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
Adecuación total	21%	21%	21%	20%	21%	31%	9%

MINUTA PATRÓN MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE NIVEL BASICA PRIMARIA: CUARTO-QUINTO

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Rango de pesos según alimento del ciclo de menús (Peso neto)	Porción servida
Bebida con leche	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	13 g (leche en polvo) – 100 ml (leche líquida)	200 cm³ (mitad agua - mitad leche)
	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutos o chocolate o panela		10 g - 60 g	
Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	3 veces por semana leguminosas, 1 vez por semana carne y 1 vez por semana huevo	30 g - 110 g	35 g - 90 g
Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	21 g -85 g	21 g - 105 g
Fruta	Grupo II. Frutas y verduras	2 veces por semana (frutas)	Mínimo 110 g	Mínimo 110 g
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 7 g	-
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	25 cm³ (total semanal)	-
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	180 cm³- 200 cm³	200 cm³-

Aporte nutricional minuta patrón

Concepto	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)
Total aporte promedio diario	407	14,9	13,3	54,8	191	2,4	139
Recomendaciones diarias (Nivel basica primaria: cuarto y quinto)	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	20%	21%	20%	20%	17%	28%	9%

MINUTA PATRÓN MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE NIVEL BASICA SECUNDARIA

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Rango de pesos según alimento del ciclo de menús (Peso neto)	Porción servida
Bebida con leche	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	15 g (leche en polvo) – 120 ml (leche líquida)	220 cm³ (mitad agua - mitad leche)
	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutos o chocolate o panela		15 g - 60 g	
Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	3 veces por semana leguminosas, 1 vez por semana carne y 1 vez por semana huevo	35 g - 140 g	40 g - 105 g
Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	28 g- 105 g	28 g - 113 g
Fruta	Grupo II. Frutas y verduras	2 veces por semana (frutas)	Mínimo 130 g	Mínimo 130 g
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	8 g - 10 g	-
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	35 cm³ (total semanal)	-
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	180 cm³- 200 cm³	200 cm³-

Aporte nutricional minuta patrón

Concepto	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)
Total aporte promedio diario	509	18,3	17	68,2	230	3	172
Recomendaciones diarias (Nivel basica secundaria)	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
Adecuación total	20%	21%	20%	20%	21%	31%	11%

MINUTA PATRÓN MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE NIVEL MEDIA				
Componente	**Grupo de alimentos**	**Frecuencia**	**Rango de pesos según alimento del ciclo de menús (Peso neto)**	**Porción servida**
Bebida con leche	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	15 g (leche en polvo) – 120 ml (leche líquida)	220 cm³ (mitad agua - mitad leche)
	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutos o chocolate o panela		15 g - 60 g	
Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	g	45 g - 172 g	45 g - 113 g
Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	28 g- 145 g	28 g - 155 g
Fruta	Grupo II. Frutas y verduras	2 veces por semana (frutas)	Mínimo 135 g	Mínimo 135 g
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	8 g - 10 g	-
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	45 cm³ (total semanal)	-
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	180 cm³- 200 cm³	200 cm³-

Aporte nutricional minuta patrón

Concepto	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)
Total aporte promedio diario	592	21,1	19,9	79,3	245	3,5	191
Recomendaciones diarias (Nivel Media)	2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
Adecuación total	20%	21%	21%	20%	22%	20%	13%

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE SIN MEJORA					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No.3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
BEBIDA CON LECHE	Sorbete de avena en leche	Arroz de leche	Jugo de tomate de arbol en leche	Agua de panela en leche	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	Lenteja guisada	Huevo perico	Fríjol rojo guisado	Pollo Guisado	Lenteja guisada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz tigre	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz tigre
FRUTA				Porciòn de fruta picada mango	
AGUA			Agua apta para el consumo		
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**
BEBIDA CON LECHE	Jugo de guayaba en leche	Agua de panela en leche	Chocolate en leche	Arroz en leche	Colada de avena
ALIMENTO PROTEICO	Pollo Guisado	Lenteja guisada	Carne de cerdo a la plancha	Lenteja guisada	Frijol rojo guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz tigre	Arroz blanco	Arroz con zanahoria
FRUTA				Porción de fruta picada papaya con mango	
AGUA			Agua apta para el consumo		
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
BEBIDA CON LECHE	Agua de panela en leche	Colada de avena en leche	Agua de panela en leche	Jugo de mango en leche	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	Lenteja guisada	Guisado de pollo	Lenteja guisada	Frijol rojo guisado	Huevo perico
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz tigre
FRUTA			Porcion de fruta piña		
AGUA			Agua apta para el consumo		
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
BEBIDA CON LECHE	Colada de avena	Agua de panela en leche	Jugo de tomate de arbol en leche	Chocolate en leche	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado	Frijol rojo guisado	Lenteja guisada	Carne de cerdo desmechada	Frijol rojo guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz tigre	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco
FRUTA		Porcion de fruta entera banano			
AGUA			Agua apta para el consumo		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525	

NOTA 1: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO													
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS									
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X								
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		COMPLEMENTO JM/JT									
NIVEL	PREESCOLAR													
MENÚ No. 1														

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORBETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												
TOTAL MENÚ							340,501	11,4679	8,5994	51,7688	146,819	2,5639	446,313	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							26%	25%	20%	28%	21%	46%	39%	

NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-6525

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	32 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		304,204	11,3172	12,4593	36,3993	154,642	1,4685	502,328
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		23%	25%	29%	20%	22%	26%	44%

NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-6525

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	94	80,84	44,462	1,6168	0,16168	8,24568	8,084	0,72756	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml

TOTAL MENÚ		303,527	9,8691	7,90928	45,40948	157,917	2,13926	444,453
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		23%	22%	18%	25%	23%	38%	39%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA MANGO	Mango común, crudo	C051	160	80	63,2	0,48	0	13,68	12	0,4	3,2	80 gr

TOTAL MENÚ		370,121	15,1604	11,8494	48,7793	151,324	1,7124	476,588
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		28%	33%	27%	27%	22%	31%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr

TOTAL MENÚ		339,161	10,2399	10,1664	49,6148	143,519	2,2609	443,283
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		26%	23%	23%	27%	21%	40%	39%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	107	80,25	56,9775	0,72225	0,24075	10,7535	10,4325	0,24075	2,4075	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		332,7885	15,31865	12,07615	38,1898	143,8765	0,87215	470,3355
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		26%	34%	28%	21%	21%	16%	42%

NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-6525

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	40 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		287,781	8,5199	7,7064	44,2028	141,859	2,0669	448,143
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		22%	19%	18%	24%	20%	37%	40%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLACHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		345,81	17,333	13,017	39,537	141,48	1,523	462,98
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		27%	38%	30%	22%	20%	27%	41%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	32 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432		0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango común, crudo	C051	80	40	31,6	0,24	0	6,84	6	0,2	1,6	80 gr
FRUTA			Papaya, pintona, cruda	C066	51	40,29	18,9363	0,20145	0,04029	3,98871	8,8638	0,12087	1,2087	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		348,1373	9,58935	7,77969	56,72751	154,6828	2,10077	448,4217
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		27%	21%	18%	31%	22%	38%	40%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		305,795	9,9843	8,5046	44,9228	158,173	2,1997	447,483
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		24%	22%	20%	25%	23%	39%	39%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		292,575	8,5913	7,7166	45,1718	144,613	2,1077	451,713
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		23%	19%	18%	25%	21%	38%	40%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525		

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	1	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		322,541	16,3284	11,5924	35,1953	141,784	1,4194	470,958
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		25%	36%	27%	19%	20%	25%	42%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			
								

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja comun, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	146	80,3	44,968	0,4818	0,0803	9,9572	12,848	0,4015	2,409	80 gr
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		332,749	9,0017	7,7867	54,16	154,707	2,4684	450,552
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		26%	20%	18%	30%	22%	44%	40%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	161	80,5	63,595	0,483	0	13,7655	12,075	0,4025	3,22	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	40 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		317,866	8,6639	7,7374	49,9603	159,154	1,7734	444,103
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		24%	19%	18%	27%	23%	32%	39%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	45 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en laa preparacion												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparacion												

TOTAL MENÚ		345,764	12,4092	14,8863	40,1153	158,342	1,9255	499,998
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		27%	27%	34%	22%	23%	34%	44%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ		359,641	17,6284	12,7424	42,6653	144,284	1,8094	471,558
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		28%	39%	29%	23%	21%	32%	42%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	32 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	115	80,5	81,305	1,2075	0,0805	17,9515	6,44	0,7245	2,415	80 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ		366,686	9,4724	7,8319	61,8093	159,399	2,7764	448,758
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		28%	21%	18%	34%	23%	50%	40%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	94	80,84	44,462	1,6168	0,16168	8,24568	8,084	0,72756	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							301,133	10,0527	7,85408	44,78548	144,063	2,11346	442,683	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							23%	22%	18%	25%	21%	38%	39%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNDE DE CERDO DESMECHADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							318,805	16,2463	12,8916	34,0638	144,623	1,2317	468,203	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							25%	36%	30%	19%	21%	22%	41%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	14	14	69,86	3,682	3,724	5,376	131,6	0,07	51,66	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	20	74,2	4,28	0,24	11,74	25	1,42	3	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2,28	0,0798	0,0057	0,4389	1,368	0,0171	0,228	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88,25	1,675	0,1	20,025	2,25	0,2	0,5	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ							260,131	6,1802	10,36035	33,25095	31,807	1,69875	393,801
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							20%	14%	24%	18%	5%	30%	35%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación — Alimentos para Aprender — PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO JM/JT**	
NIVEL	**PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE PRIMARIA**					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Sorvete de avena en leche	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Lenteja guisada	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Arroz tigre	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ							**393,321**	**14,0459**	**8,7054**	**61,0728**	**152,279**	**3,3159**	**449,093**	
RECOMENDACIÓN							**1629**	**57**	**54,3**	**228,1**	**800**	**6,2**	**1200**	
% ADECUACIÓN							**24%**	**25%**	**16%**	**27%**	**19%**	**53%**	**37%**	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**COLNUD-6525**				

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES												
TOTAL MENÚ							318,324	11,5852	12,4753	39,6033	155,002	1,5005	502,408	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							20%	20%	23%	17%	19%	24%	42%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											

FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-6525

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	128	110,08	60,544	2,2016	0,22016	11,22816	11,008	0,99072	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AGUA	AGUA													
TOTAL MENÚ							370,829	12,8619	8,10376	57,46596	173,701	3,14442	446,033	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	23%	15%	25%	22%	51%	37%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	60 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	55 gr
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA MANGO	Mango común, crudo	C051	220	110	86,9	0,66	0	18,81	16,5	0,55	4,4	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							407,941	15,6084	11,8654	57,1133	156,184	1,8944	477,868	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							25%	27%	22%	25%	20%	31%	40%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION											#N/A	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION											#N/A	
TOTAL MENÚ							391,981	12,8179	10,2724	58,9188	148,979	3,0129	446,063	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							24%	22%	19%	26%	19%	49%	37%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	147	110,25	78,2775	0,99225	0,33075	14,7735	14,3325	0,33075	3,3075	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							368,2085	15,85665	12,18215	45,4138	148,1365	0,99415	471,3155	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	28%	22%	20%	19%	16%	39%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ		340,601	11,0979	7,8124	53,5068	147,319	2,8189	450,923
RECOMENDACIÓN		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN		21%	19%	14%	23%	18%	45%	38%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							350,93	17,601	12,033	42,741	141,84	1,555	463,06	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							22%	31%	22%	19%	18%	25%	39%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	60 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	55 gr
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango común, crudo	C051	110	55	43,45	0,33	0	9,405	8,25	0,275	2,2	
FRUTA			Papaya, pintona, cruda	C066	70	55,3	25,991	0,2765	0,0553	5,4747	12,166	0,1659	1,659	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							419,862	12,3324	7,9007	70,0825	165,695	2,9968	452,252	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							26%	22%	15%	31%	21%	48%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							315,915	10,7023	7,8906	47,5868	165,633	2,4917	448,763	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							19%	19%	15%	21%	21%	40%	37%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525							

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							345,395	11,1693	7,8226	54,4758	150,073	2,8597	454,493	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							21%	20%	14%	24%	19%	46%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							336,661	16,5964	12,6084	38,3993	142,144	1,4514	471,038	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							21%	29%	23%	17%	18%	23%	39%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja comun, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	220	121	67,76	0,726	0,121	15,004	19,36	0,605	3,63	121 gr
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							408,361	11,8239	7,9334	68,5108	166,679	3,4239	454,553	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							25%	21%	15%	30%	21%	55%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	220	110	86,9	0,66	0	18,81	16,5	0,55	4,4	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL BOLA ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							392,391	11,2489	7,8734	64,0788	176,439	2,6629	446,863	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							24%	20%	14%	28%	22%	43%	37%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							359,884	12,6772	14,9023	43,3193	158,702	1,9575	500,078	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							22%	22%	27%	19%	20%	32%	42%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ							373,761	17,8964	12,7584	45,8693	144,644	1,8414	471,638
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							23%	31%	23%	20%	18%	30%	39%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	158	110,6	111,706	1,659	0,1106	24,6638	8,848	0,9954	3,318	110 gr
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							448,307	12,3319	7,998	77,5956	174,667	3,7893	451,241	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	22%	15%	34%	22%	61%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	128	110,08	60,544	2,2016	0,22016	11,22816	11,008	0,99072	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							370,035	13,2155	8,01856	57,07196	152,447	3,12862	445,463	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	23%	15%	25%	19%	50%	37%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO DESMECHADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ							332,925	16,5143	12,9076	37,2678	144,983	1,2637	468,283	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							20%	29%	24%	16%	18%	20%	39%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	27	27	100,17	5,778	0,324	15,849	33,75	1,917	4,05	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							321,021	8,3349	10,4834	45,2968	41,229	2,2729	395,013	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							20%	15%	19%	20%	5%	37%	33%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525							

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO JM/JT**	
NIVEL	**CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA**					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORVETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,32	2,028	0,9	7,692	6,48	0,54	0,36	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							503,781	17,8999	9,0174	82,8728	160,079	4,2699	452,213	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	26%	14%	30%	15%	49%	30%	

NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD-6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	78	70,2	104,598	8,8452	7,5816	0,2106	37,206	1,1934	97,578	70gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							426,472	16,1004	15,2769	55,6989	170,158	2,0889	537,836	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							21%	23%	23%	20%	15%	24%	36%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	128	110,08	60,544	2,2016	0,22016	11,22816	11,008	0,99072	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							471,469	16,2079	8,29576	77,75396	187,821	3,99842	447,893	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	23%	12%	28%	17%	46%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA MANGO	Mango común, crudo	C051	220	110	86,9	0,66	0	18,81	16,5	0,55	4,4	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							502,357	20,6646	13,6486	71,5499	159,85	2,1686	489,946	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	30%	21%	26%	15%	25%	33%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							494,221	16,3339	10,4344	79,4368	155,699	3,8769	449,123	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	23%	16%	28%	14%	45%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	147	110,25	78,2775	0,99225	0,33075	14,7735	14,3325	0,33075	3,3075	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							462,6245	20,91285	13,96535	59,8504	151,8025	1,26835	483,3935	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	30%	21%	21%	14%	15%	32%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD-6525					

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							442,841	14,6139	7,9744	74,0248	154,039	3,6829	453,983	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	21%	12%	27%	14%	42%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14,98	4,2	0,14	11,9	0,56	36,4	85 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							451,47	23,087	14,305	57,199	146,86	1,859	473,82	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	33%	22%	20%	13%	21%	32%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango común, crudo	C051	110	55	43,45	0,33	0	9,405	8,25	0,275	2,2	110 gr
FRUTA			Papaya, pintona, cruda	C066	70	55,3	25,991	0,2765	0,0553	5,4747	12,166	0,1659	1,659	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							529,162	15,9824	8,0707	92,2025	172,595	3,8768	455,352	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	23%	12%	33%	16%	45%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,32	2,028	0,9	7,692	6,48	0,54	0,36	200 ml
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							465,875	16,0763	8,9826	75,5668	186,233	3,8857	450,983	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	23%	14%	27%	17%	45%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							447,635	14,6853	7,9846	74,9938	156,793	3,7237	457,553	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	21%	12%	27%	14%	43%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,32	2,028	0,9	7,692	6,48	0,54	0,36	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							439,297	21,9906	14,5416	54,1179	146,89	1,8156	483,176	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	32%	22%	19%	13%	21%	32%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja comun, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	61,6	0,66	0,11	13,64	17,6	0,55	3,3	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							504,441	15,2739	8,0844	87,6648	171,639	4,2329	457,283	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	22%	12%	31%	16%	49%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	220	110	86,9	0,66	0	18,81	16,5	0,55	4,4	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							493,031	14,5949	8,0654	84,3668	190,559	3,5169	446,938	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	21%	12%	30%	17%	40%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525							

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	78	70,2	104,598	8,8452	7,5816	0,2106	37,206	1,1934	97,578	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							460,972	17,0584	17,6959	57,8129	173,678	2,5299	535,466	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	24%	27%	21%	16%	29%	36%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,32	2,028	0,9	7,692	6,48	0,54	0,36	200 gr
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							476,397	23,2906	14,6916	61,5879	149,39	2,2056	483,776	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	33%	22%	22%	14%	25%	32%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	158	110,6	111,706	1,659	0,1106	24,6638	8,848	0,9954	3,318	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							548,947	15,6779	8,19	97,8836	188,787	4,6433	453,101	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	22%	12%	35%	17%	53%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	128	110,08	60,544	2,2016	0,22016	11,22816	11,008	0,99072	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							472,275	16,7315	8,18056	77,58996	159,167	3,99262	448,523	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	24%	12%	28%	14%	46%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	14	14	69,86	3,682	3,724	5,376	131,6	0,07	51,66	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO DESMECHADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14,98	4,2	0,14	11,9	0,56	36,4	85 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							376,595	18,6133	14,4296	42,5718	23,483	1,0767	431,233	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							19%	27%	22%	15%	2%	12%	29%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	5,88	0,686	5,46	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							437,241	14,0189	8,0794	73,2198	179,939	3,6479	449,783	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	20%	12%	26%	16%	42%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación — Alimentos para Aprender — PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		COMPLEMENTO JM/JT	
NIVEL	SECUNDARIA					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORVETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							661,398	21,903	15,9084	101,4438	189,55	5,3778	464,632	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	25%	19%	29%	17%	57%	31%	

NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-6525

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	15	52,95	1,005	0,06	12,015	1,35	0,12	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							572,352	19,9704	24,0016	68,5478	203,214	2,6956	574,452	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	23%	29%	20%	18%	28%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	152	130,72	71,896	2,6144	0,26144	13,33344	13,072	1,17648	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							628,6965	19,94665	15,03259	96,79249	224,5645	5,01328	458,7445	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	23%	18%	28%	20%	53%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	17	17	61,88	0,102	0,017	15,334	7,14	0,833	6,63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	95 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA MANGO	Mango común, crudo	C051	260	130	102,7	0,78	0	22,23	19,5	0,65	5,2	130 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							647,901	24,85835	21,508	85,53185	187,1355	2,61915	509,1635	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	29%	26%	25%	17%	28%	34%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	17	17	79,22	0,612	2,822	12,835	6,12	0,595	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							642,568	19,92	17,5954	95,6438	183,37	4,8078	460,282	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	23%	21%	27%	17%	51%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	174	130,5	92,655	1,1745	0,3915	17,487	16,965	0,3915	3,915	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	95 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							607,736	25,15085	21,8825	73,39885	177,4605	1,53565	501,2485	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	29%	26%	21%	16%	16%	33%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	17	17	61,88	0,102	0,017	15,334	7,14	0,833	6,63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							588,128	18,11	14,6404	90,6728	181,89	4,6558	466,312	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	21%	18%	26%	17%	49%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	17	17	79,22	0,612	2,822	12,835	6,12	0,595	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	90 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							578,67	27,467	22,267	66,67	170,01	2,158	489,16	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	31%	27%	19%	15%	23%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD-6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	15	52,95	1,005	0,06	12,015	1,35	0,12	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango común, crudo	C051	105	52,5	41,475	0,315	0	8,9775	7,875	0,2625	2,1	130 gr
FRUTA			Papaya, pintona, cruda	C066	99	78,21	36,7587	0,39105	0,07821	7,74279	17,2062	0,23463	2,3463	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							693,8317	19,77905	14,77161	113,09409	205,3812	4,92993	468,3283	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	23%	18%	32%	19%	52%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105 gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							623,0905	19,92725	15,90615	94,15005	223,7925	4,9938	463,0945	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	23%	19%	27%	20%	53%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	17	17	61,88	0,102	0,017	15,334	7,14	0,833	6,63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ							592,6125	18,15365	14,64935	91,59145	184,4565	4,6938	470,3665
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							24%	21%	18%	26%	17%	49%	31%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	95 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	113 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							580,231	26,53145	22,62315	66,3834	172,1115	2,2926	501,5695	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	30%	27%	19%	16%	24%	33%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	17	17	61,88	0,102	0,017	15,334	7,14	0,833	6,63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	16	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja comun, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	237	130,35	72,996	0,7821	0,13035	16,1634	20,856	0,65175	3,9105	130 gr
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							661,124	18,8921	14,77075	106,8362	202,746	5,30755	470,2225	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	22%	18%	31%	18%	56%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUEGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	260	130	102,7	0,78	0	22,23	19,5	0,65	5,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							653,508	18,023	14,7584	104,4778	227,55	4,4358	459,482	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	21%	18%	30%	21%	47%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	17	17	79,22	0,612	2,822	12,835	6,12	0,595	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90 gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ							599,322	20,8174	26,9036	67,8178	206,284	3,0706	570,852
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							24%	24%	32%	19%	19%	32%	38%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	95 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ							618,471	27,87135	22,776	74,07285	175,2955	2,69115	502,2835
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							25%	32%	27%	21%	16%	28%	33%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	17	17	61,88	0,102	0,017	15,334	7,14	0,833	6,63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	3	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	186	130,2	131,502	1,953	0,1302	29,0346	10,416	1,1718	3,906	130 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ							712,43	19,298	14,9056	118,6724	225,606	5,7826	461,068
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							29%	22%	18%	34%	21%	61%	31%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	152	130,72	71,896	2,6144	0,26144	13,33344	13,072	1,17648	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							629,904	20,6224	14,88484	96,61624	187,822	5,00728	459,682	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	24%	18%	28%	17%	53%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	17	17	79,22	0,612	2,822	12,835	6,12	0,595	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO DESMECHADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							402,2405	21,94725	15,34115	43,51005	28,6925	1,2388	440,8445	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							16%	25%	18%	12%	3%	13%	29%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	17	17	61,88	0,102	0,017	15,334	7,14	0,833	6,63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							580,928	17,345	14,7754	89,6378	215,19	4,6108	460,912	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	20%	18%	26%	20%	49%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO JM/JT**	
NIVEL	**MEDIA Y COMPLEMENTARIA**					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORVETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	113 gr
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR													
TOTAL MENÚ							679,048	22,238	15,9284	105,4488	190	5,4178	464,732	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							23%	22%	16%	26%	17%	46%	31%	

NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD-6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	15	52,95	1,005	0,06	12,015	1,35	0,12	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							590,002	20,3054	24,0216	72,5528	203,664	2,7356	574,552	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	23%	29%	21%	19%	29%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	157	135,02	74,261	2,7004	0,27004	13,77204	13,502	1,21518	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							648,7115	20,36765	15,06119	101,23609	225,4445	5,09198	458,8445	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	23%	18%	29%	20%	54%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	17	17	61,88	0,102	0,017	15,334	7,14	0,833	6,63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	95 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA MANGO	Mango común, crudo	C051	270	135	106,65	0,81	0	23,085	20,25	0,675	5,4	135 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							669,501	25,22335	21,528	90,39185	188,3355	2,68415	509,4635	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	29%	26%	26%	17%	28%	34%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	17	17	79,22	0,612	2,822	12,835	6,12	0,595	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	113 gr
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							660,218	20,255	17,6154	99,6488	183,82	4,8478	460,382	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	23%	21%	29%	17%	51%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	180	135	95,85	1,215	0,405	18,09	17,55	0,405	4,05	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	95 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							628,581	25,52635	21,916	78,00685	178,4955	1,58915	501,4835	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	29%	26%	22%	16%	17%	33%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	17	17	61,88	0,102	0,017	15,334	7,14	0,833	6,63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							605,778	18,445	14,6604	94,6778	182,34	4,6958	466,412	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	21%	18%	27%	17%	49%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	17	17	79,22	0,612	2,822	12,835	6,12	0,595	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	6	0	0	0	0	1,44	0,018	2326,86	90 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	135 gr
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							596,32	27,802	22,287	70,675	171,78	2,2145	2622,215	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	32%	27%	20%	16%	23%	175%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	15	52,95	1,005	0,06	12,015	1,35	0,12	0,3	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	135 gr
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango común, crudo	C051	105	52,5	41,475	0,315	0	8,9775	7,875	0,2625	2,1	
FRUTA			Papaya, pintona, cruda	C066	105	82,95	38,9865	0,41475	0,08295	8,21205	18,249	0,24885	2,4885	135 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							713,7095	20,13775	14,79635	117,56835	206,874	4,98415	468,5705	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	23%	18%	34%	19%	52%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	113gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							640,7405	20,26225	15,92615	98,15505	224,2425	5,0338	463,1945	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	23%	19%	28%	20%	53%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	17	17	61,88	0,102	0,017	15,334	7,14	0,833	6,63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							610,2625	18,48865	14,66935	95,59645	184,9065	4,7338	470,4665	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	21%	18%	27%	17%	50%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	95 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							599,021	26,90635	22,646	70,60785	173,2455	2,34115	501,7835	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	31%	27%	20%	16%	25%	33%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	17	17	61,88	0,102	0,017	15,334	7,14	0,833	6,63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja comun, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	246	135,3	75,768	0,8118	0,1353	16,7772	21,648	0,6765	4,059	135 gr
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							681,546	19,2568	14,7957	111,455	203,988	5,3723	470,471	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	22%	18%	32%	19%	57%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUEGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	270	135	106,65	0,81	0	23,085	20,25	0,675	5,4	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00									
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							673,636	18,3304	14,772	109,0754	228,174	4,4688	459,398	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	21%	18%	31%	21%	47%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	17	17	79,22	0,612	2,822	12,835	6,12	0,595	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90 gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							616,972	21,1524	26,9236	71,8228	206,734	3,1106	570,952	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	24%	32%	21%	19%	33%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	95 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							636,121	28,20635	22,796	78,07785	175,7455	2,73115	502,3835	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	32%	27%	22%	16%	29%	33%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	17	17	61,88	0,102	0,017	15,334	7,14	0,833	6,63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00									
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	193	135,1	136,451	2,0265	0,1351	30,1273	10,808	1,2159	4,053	135 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							733,557	19,6489	14,9241	123,5077	225,872	5,8347	464,681	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	23%	18%	35%	21%	61%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	157	135,02	74,261	2,7004	0,27004	13,77204	13,502	1,21518	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180ml
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							649,919	21,0434	14,91344	101,05984	188,702	5,08598	459,782	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	24%	18%	29%	17%	54%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	17	17	79,22	0,612	2,822	12,835	6,12	0,595	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO DESMECHADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							419,8905	22,28225	15,36115	47,51505	29,1425	1,2788	440,9445	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	26%	19%	14%	3%	13%	29%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	17	17	61,88	0,102	0,017	15,334	7,14	0,833	6,63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							598,578	17,68	14,7954	93,6428	215,64	4,6508	461,012	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	20%	18%	27%	20%	49%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

MODALIDAD PREPARA EN SITIO, COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	**PREESCOLAR, PRIMERO I, PRIMERO II, SECUNDARIA, MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO**		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**		**MUNICIPIO**	**47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE NARIÑO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**				**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL				**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS**	**SORVETE DE AVENA EN LECHE**	**Avena en Hojuelas, Precocida**	A012	10	10	12	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y avena. 2. Hervir el agua con la leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 3. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 4. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 5. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	**GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**	**LENTEJA GUISADA**	**Lenteja común, cruda**	T026	15	25	35	45	45	1. Deje las lentejas en remojo desde el día anterior a la preparación. 2. Deseche el agua de remojo. 3. En una olla a presión, cocine las lentejas. 4. Lave, enjuague y pique finamente el tomate, la zanahoria y la cebolla. 5. Prepare un sofrito con las verduras. 6. Agregue el sofrito a la olla donde están las lentejas y mezcle bien. 7. Cocine hasta que las lentejas estén blandas. 8. Porcione y sirva a más de 80 °C, según el grupo de edad correspondiente.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	6	6	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6	6	6	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS**	**ARROZ TIGRE**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola, añadimos el aceite, la cebolla y los fideos. 2. Incorporamos el arroz y una cucharadita de sal, mezclando bien hasta que el arroz quede completamente impregnado con el aceite. 3. Agregamos el agua en una proporción de 2:1 (dos partes de agua por una de arroz). Si el arroz es parbolizado, la proporción será de 3:1. Llevamos a fuego alto hasta que comience a hervir. 4. Cuando hierva, reducimos a fuego lento y cocinamos durante 20 minutos. 5. Transcurrido ese tiempo, verificamos que el agua se haya consumido y comprobamos si el arroz está en su punto o requiere unos minutos adicionales de cocción. 6.Servimos el arroz a una temperatura mínima de 80 °C.
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
GRASAS	**GRUPO V. GRASAS**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**								
AZÚCARES	**GRUPO VI. AZUCARES**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ
FIRMA	

MENÚ No. 2										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	12	15	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche . 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche, arroz y panela. 3. Calentar agua (2 vaso de agua por cada vasos de arroz a utilizar) durante 5 minutos. 4. Aparte lavar el arroz en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar el arroz hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	50	78	100	100	1. Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo.2. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla.3. Realizar un sofrito con el tomate y cebolla. 4. Adicionar al recipiente donde están los huevos revueltos 5. en un sarten con aceite, agregar el huevo y dejar al fuego hasta que este cocinado. 6. retirar del fuego y servir a cada niño.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola, colocamos el aceite junto con la cebolla cabezona. 2. Agregamos el arroz y una cucharadita de sal, mezclando bien hasta que el arroz quede impregnado con el aceite. 3. Añadimos el agua en una proporción de 2:1 (dos partes de agua por una de arroz). Si el arroz es parbolizado, la proporción será de 3:1. Llevamos a fuego alto hasta que comience a hervir. 4. Una vez que hierva, reducimos a fuego lento y dejamos cocinar durante aproximadamente 20 minutos.5 Transcurrido este tiempo, verificamos que el agua se haya consumido y comprobamos si el arroz está en su punto o requiere unos minutos adicionales de cocción.6. Finalmente, se sirve a una temperatura mínima de 80 °C.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA										

MENÚ No. 3										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	94	128	128	152	157	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. 2. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. 3. Hervir la cantidad de agua necesaria para la preparación y agregar la leche. 4. Cortar el tomate de árbol, colocarlo en la licuadora junto con el agua y licuar. 5. Añadir el azúcar y mezclar hasta que se disuelva por completo. 6. Servir frío.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar los fríjoles en remojo desde el día anterior a la preparación. 2. Desechar el agua de remojo. 3. En una olla a presión, cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. 4.Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate pulpa. 5. Preparar un sofrito con el tomate, la zanahoria y la cebolla. 6. Agregar el sofrito a la olla donde se encuentran los fríjoles y mezclar bien. 7. Dejar cocinar hasta que los fríjoles estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80 °C, de acuerdo con cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la zanahoría, pelar y rallar. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la zanahoría. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	12,0	12,0	15,0	15,0	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Agua	Agua	180	180	180	180	180	180	Servir en un vaso la cantidad estipulada por nivel escolar y consumir.
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 4										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	14	17	17	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a una temperatura mayor a 80° C según el grupo de edad□
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	70	85	85	1. Lavar y desinfectar el empaque del pollo. 2. Porcionar el pollo de acuerdo con el grado y nivel de escolaridad. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Preparar un sofrito con la cebolla, el tomate, el aceite y la sal. 5. Incorporar el pollo al sofrito y cocinar hasta que esté completamente cocido. 6. Retirar de la olla y desmechar o deshilar el pollo. 7. Servir según los gramajes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad, a una temperatura no menor de 80 °C.
			Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola, colocamos el aceite junto con la cebolla cabezona. 2. Agregamos el arroz y una cucharadita de sal, mezclando bien hasta que el arroz quede impregnado con el aceite. 3. Añadimos el agua en una proporción de 2:1 (dos partes de agua por una de arroz). Si el arroz es parbolizado, la proporción será de 3:1. Llevamos a fuego alto hasta que comience a hervir. 4. Una vez que hierva, reducimos a fuego lento y dejamos cocinar durante aproximadamente 20 minutos.5 Transcurrido este tiempo, verificamos que el agua se haya consumido y comprobamos si el arroz está en su punto o requiere unos minutos adicionales de cocción.6. Finalmente, se sirve a una temperatura mínima de 80 °C.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA MANGO	Mango común, crudo	C051	160	220	220	260	270	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grado y nivel de escolaridad. 3. Servir inmediatamente□
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 5										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar PESO BRUTO (g)	Primaria: 1,2,y 3 PESO BRUTO (g)	Primaria: 4 y 5 PESO BRUTO (g)	Secundaria PESO BRUTO (g)	Media y Ciclo Complementario PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	17	17	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate, 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos. 3. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el chocoloate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5. Posteriormente. servir a 80ºC de acuerdo al grado y nivel de escolaridad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior a la preparación. 2. Desechar el agua de remojo. 3. En una olla a presión, cocinar las lentejas en agua. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria y la cebolla. 5.Preparar un sofrito con las verduras. 6.Agregar el sofrito a la olla donde se encuentran las lentejas y mezclar bien. 7. Cocinar hasta que las lentejas estén blandas. 8. Porcionar y servir a más de 80 °C, de acuerdo con cada grupo de edad.
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola, añadimos el aceite, la cebolla y los fideos. 2. Incorporamos el arroz y una cucharadita de sal, mezclando bien hasta que el arroz quede completamente impregnado con el aceite. 3. Agregamos el agua en una proporción de 2:1 (dos partes de agua por una de arroz). Si el arroz es parbolizado, la proporción será de 3:1. Llevamos a fuego alto hasta que comience a hervir. 4. Cuando hierva, reducimos a fuego lento y cocinamos durante 20 minutos. 5. Transcurrido ese tiempo, verificamos que el agua se haya consumido y comprobamos si el arroz está en su punto o requiere unos minutos adicionales de cocción. 6.Servimos el arroz a una temperatura mínima de 80 °C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA										

MENÚ No. 6										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar PESO BRUTO (g)	Primaria: 1,2,y 3 PESO BRUTO (g)	Primaria: 4 y 5 PESO BRUTO (g)	Secundaria PESO BRUTO (g)	Media y Ciclo Complementario PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	107	147	147	174	180	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. 2. Lavar, desinfectar y pelar la guayaba. 3. Hervir agua y la leche en la cantidad necesaria para la preparación. dejar enfriar. 4. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar la guayaba a la licuadora con el agua y la leche . 5. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, 6. Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	70	85	85	1. Lavar y desinfectar el empaque del pollo. 2. Porcionar el pollo de acuerdo con el grado y nivel de escolaridad. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Preparar un sofrito con la cebolla, el tomate, el aceite y la sal. 5. Incorporar el pollo al sofrito y cocinar hasta que esté completamente cocido. 6. Retirar de la olla y desmechar o deshilar el pollo. 7. Servir según los gramajes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad, a una temperatura no menor de 80 °C.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 7										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar PESO BRUTO (g)	Primaria: 1,2,y 3 PESO BRUTO (g)	Primaria: 4 y 5 PESO BRUTO (g)	Secundaria PESO BRUTO (g)	Media y Ciclo Complementario PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	14	17	17	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grado y nivel de escolaridad
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentjas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Tomate, crudo	B103	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 8										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar PESO BRUTO (g)	Primaria: 1,2,y 3 PESO BRUTO (g)	Primaria: 4 y 5 PESO BRUTO (g)	Secundaria PESO BRUTO (g)	Media y Ciclo Complementario PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14,0	14	14	17	17	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate, 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos. 3. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el chocoloate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5..posteriormente. servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	85	85	1. Limpia bien la pieza de carne magra y agrega sal al gusto por ambos lados. 2. Calienta una plancha o sartén a fuego medio y añade una pequeña cantidad de aceite de soya, distribuyéndolo de manera uniforme para evitar que la carne se pegue. 3. Cuando el aceite esté caliente, coloca la carne y deja cocinar durante unos minutos sin moverla, hasta que se dore por un lado. 4. Voltéala y cocina el otro lado hasta que esté completamente cocida y jugosa por dentro. 5. Retira la carne del fuego y sirve caliente.
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla cabezona. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Agua	Agua	180	180	180	180	180	180	Servir en un vaso la cantidad estipulada por nivel escolar y consumir.
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 9										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar PESO BRUTO (g)	Primaria: 1,2,y 3 PESO BRUTO (g)	Primaria: 4 y 5 PESO BRUTO (g)	Secundaria PESO BRUTO (g)	Media y Ciclo Complementario PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	10	12	12	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche . 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche, arroz y panela. 3. Calentar agua (2 vaso de agua por cada vasos de arroz a utilizar) durante 5 minutos. 4. Aparte lavar el arroz en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar el arroz hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentjas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla . 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango común, crudo	C051	80	110	110	105	105	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente
			Papaya, pintona, cruda	C066	51	70	70	99	105	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar PESO BRUTO (g)	Primaria: 1,2,y 3 PESO BRUTO (g)	Primaria: 4 y 5 PESO BRUTO (g)	Secundaria PESO BRUTO (g)	Media y Ciclo Complementario PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	12	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua con la leche liquida en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla cabezona 5. Realizar un sofrito con las verduras . 6.Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la zanahoría, pelar y rallar. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la zanahoría. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	12,0	12,0	15,0	15,0	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar PESO BRUTO (g)	Primaria: 1,2,y 3 PESO BRUTO (g)	Primaria: 4 y 5 PESO BRUTO (g)	Secundaria PESO BRUTO (g)	Media y Ciclo Complementario PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	14	17	17	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la zanahoría, pelar y rallar. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la zanahoría. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	12	12	15	15	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 12										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar PESO BRUTO (g)	Primaria: 1,2,y 3 PESO BRUTO (g)	Primaria: 4 y 5 PESO BRUTO (g)	Secundaria PESO BRUTO (g)	Media y Ciclo Complementario PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	12	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua con la leche liquida en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	70	85	85	1. Lava bien la pechuga de pollo y córtala en porciones medianas. Agrega sal al gusto y reserva. 2. Pela y corta la zanahoria en rodajas delgadas, pica la cebolla y el tomate en trozos pequeños. 3. En una olla o sartén profunda, calienta una cucharadita de aceite de soya a fuego medio. 4. Sofríe la cebolla hasta que esté transparente, luego añade el tomate y cocina hasta formar una salsa ligera. 5. Incorpora la pechuga de pollo y mezcla para que se impregne del guiso. 6. Agrega la zanahoria y un poco de agua para permitir la cocción. 7. Tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo durante 15 a 20 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido y la salsa espesa ligeramente. 8. Rectifica la sal si es necesario y sirve caliente.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla . 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	14	17	17	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad□
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	16	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja comun, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las arvejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla . 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	146	220	200	237	246	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente□
AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Agua	Agua	180	180	180	180	180	180	Servir en un vaso la cantidad estipulada por nivel escolar y consumir.
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 14										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar PESO BRUTO (g)	Primaria: 1,2,y 3 PESO BRUTO (g)	Primaria: 4 y 5 PESO BRUTO (g)	Secundaria PESO BRUTO (g)	Media y Ciclo Complementario PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUEGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	161	220	220	260	270	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche, cortar y colocar el mango la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate pulpa. 5. Realizar un sofrito con el tomate, zanahoria y cebolla. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla . 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 15										
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**Preescolar** PESO BRUTO (g)	**Primaria: 1,2,y 3** PESO BRUTO (g)	**Primaria: 4 y 5** PESO BRUTO (g)	**Secundaria** PESO BRUTO (g)	**Media y Ciclo Complementario** PESO BRUTO (g)	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**CHOCOLATE EN LECHE**	**Chocolate, en pastilla, con azúcar**	K010	14	14	14	17	17	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate, 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos. 3. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el chocoloate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5.. 7 posteriormente. servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	**GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**	**HUEVO PERICO**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	J004	50	**50**	78	100	100	1. Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo.3. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla.4. Realizar un sofrito con el tomate y cebolla. 5. Adicionar al recipiente donde están los huevos revueltos 6. en un sarten con aceite, agregar el huevo y dejar al fuego hasta que este cocinado. 7. retirar del fuego y servir a cada niño.
			Tomate, crudo	B103	5	**5**	5	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6,00	**6**	6,00	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	**2**	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	**0,5**	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS**	**ARROZ TIGRE**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
GRASAS	**GRUPO V. GRASAS**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**								
AZÚCARES	**GRUPO VI. AZUCARES**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA										

MENÚ No. 16										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar PESO BRUTO (g)	Primaria: 1,2,y 3 PESO BRUTO (g)	Primaria: 4 y 5 PESO BRUTO (g)	Secundaria PESO BRUTO (g)	Media y Ciclo Complementario PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	12	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua con la leche liquida en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	70	85	85	1. Lava bien la pechuga de pollo y córtala en porciones medianas. Agrega sal al gusto y reserva. 2. Pela y corta la zanahoria en rodajas delgadas, pica la cebolla y el tomate en trozos pequeños. 3. En una olla o sartén profunda, calienta una cucharadita de aceite de soya a fuego medio. 4. Sofríe la cebolla hasta que esté transparente, luego añade el tomate y cocina hasta formar una salsa ligera. 5. Incorpora la pechuga de pollo y mezcla para que se impregne del guiso. 6. Agrega la zanahoria y un poco de agua para permitir la cocción. 7. Tapa la olla y deja cocinar a fuego bajo durante 15 a 20 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido y la salsa espesa ligeramente. 8. Rectifica la sal si es necesario y sirve caliente.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA										

MENÚ No. 17										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar PESO BRUTO (g)	Primaria: 1,2,y 3 PESO BRUTO (g)	Primaria: 4 y 5 PESO BRUTO (g)	Secundaria PESO BRUTO (g)	Media y Ciclo Complementario PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	14	17	17	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate pulpa. 5. Realizar un sofrito con el tomate, zanahoria y cebolla. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla . 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	115	158	158	186	193	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar PESO BRUTO (g)	Primaria: 1,2,y 3 PESO BRUTO (g)	Primaria: 4 y 5 PESO BRUTO (g)	Secundaria PESO BRUTO (g)	Media y Ciclo Complementario PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	94	128	128	152	157	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. 2. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. 3. Hervir la cantidad de agua necesaria para la preparación y agregar la leche. 4. Cortar el tomate de árbol, colocarlo en la licuadora junto con el agua y licuar. 5. Añadir el azúcar y mezclar hasta que se disuelva por completo. 6. Servir frío.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla . 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	2	5	5	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Agua	Agua	180	180	180	180	180	180	Servir en un vaso la cantidad estipulada por nivel escolar y consumir.
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	17	17	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate, 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos. 3. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el chocoloate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5.. 7 posteriormente. servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO DESMECHADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	85	85	1. Lava bien la carne magra de cerdo y colócala en una olla con agua y sal al gusto. Cocina a fuego medio hasta que esté completamente blanda. 2. Retira la carne del agua, deja enfriar un poco y desméchala con la ayuda de un tenedor o con las manos limpias. 3. Pica finamente la cebolla y el tomate. 4. En una sartén, calienta una cucharadita de aceite de soya a fuego medio y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. 5. Agrega el tomate y cocina hasta formar un guiso espeso. 6. Incorpora la carne desmechada al guiso, mezcla bien y deja cocinar por unos minutos para que absorba el sabor. 7. Ajusta la sal si es necesario y sirve caliente.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soya	D012	2	2,00	5	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	50	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la zanahoría, pelar y rallar. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la zanahoría. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	12	12	15	15	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	5	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 20										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	14	14	14	17	17	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad□
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	27	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate pulpa. 5. Realizar un sofrito con el tomate, zanahoria y cebolla. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Aceite de soya	D012	5	5	2	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	35	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla . 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	5	5	2	5	5	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

PAE

LISTA DE INTERCAMBIOS						
MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE SIN MEJORA						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primaria (1-2-3), Primaria (4-5), Secuandaria, Media y Ciclo Complementaria		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / RAIZAL PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
LÁCTEOS	Leche entera de vaca
	Leche de vaca en polvo
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res
	Carne de cerdo
	Huevo de gallina
	Atún en agua y/o aceite
	Pollo
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco,lenteja, arveja seca, garbanzo
CEREAL	Arroz
	Pasta
	Avena
	Fecula de maíz
	Avena
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa
	Yuca
	Platano maduro
	Plátano verde
FRUTA	Papaya, piña. granadilla, melon,sandia, tomate de arbol, maracuya, lulo, naranja, banano.
AZÚCARES	Azucar blanca
	Panela
	Chocolate en pastilla
GRASAS	Aceite vegetal
	Margarina

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-6525

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE CON MEJORA

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No.3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
	Sorbete de avena en leche	Colada de avena	Jugo de tomate en leche	Agua de panela en leche	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	Lenteja guisada y huevo cocinado	Huevo perico	Fríjol rojo guisado	Pollo Sudado	Lenteja guisada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz tigre	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz tigre
FRUTA				Porciòn de fruta picada mango	

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	Jugo de guayaba en leche	Agua de panela en leche	Colada de avena	Arroz en leche	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	Frijol rojo guisado	Pechuga de pollo guisada en cubos	Lenteja guisada	Carne de cerdo a la plancha	Frijol rojo guisado y huevo revuelto
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz tigre	Arroz blanco	Arroz con zanahoria
FRUTA				Porción de fruta picada papaya con mango	

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	Agua de panela en leche	Jugo de mango en leche	Agua de panela en leche	Arroz con leche	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	lenteja guisada y huevo cocinado	Guisado de carne de cerdo	Frijol rojo guisado	Huevo perico	Lenteja guisada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz tigre
FRUTA			Porcion de fruta piña		

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	Colada de avena	Agua de panela en leche	jugo de tomate de arbol en leche	Chocolate en leche	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Frijol rojo guisado y huevo revuelto.	Carne roja desmechada	Lenteja guisada	Pechuga de pollo guisada	Frijol rojo guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz tigre	Arroz blanco cocido	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco
FRUTA		Porcion de fruta entera banano			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚ		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

NOTA: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar.

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación — Alimentos para Aprender — PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO JM/JT**	
NIVEL	**PREESCOLAR**					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORVETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20,0	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												
TOTAL MENÚ							398,551	17,1379	12,4594	51,9038	170,669	3,3289	508,863	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	38%	29%	29%	24%	59%	45%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		301,004	12,3372	12,1693	34,7993	159,142	1,8385	502,428
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		23%	27%	28%	19%	23%	33%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												
TOTAL MENÚ							269,171	9,1344	5,79265	43,32905	151,819	1,83515	247,388	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							21%	20%	13%	24%	22%	33%	22%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525					

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	40 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	105	79,8	154,812	0,3192	0,0798	37,4262	6,384	0,0798	0	80 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												
TOTAL MENÚ							427,253	14,9576	10,9222	66,2115	142,768	1,0492	470,658	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	33%	25%	36%	20%	19%	42%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												
TOTAL MENÚ							330,161	10,2399	9,1664	49,6148	143,519	2,2609	443,283	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							25%	23%	21%	27%	21%	40%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		287,871	8,7209	6,9174	44,2348	154,879	1,5509	442,683
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		22%	19%	16%	24%	22%	28%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	40 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		272,441	14,6384	10,8424	28,7853	136,384	0,9694	470,658
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		21%	32%	25%	16%	19%	17%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												
TOTAL MENÚ							332,4	11,492	7,602	51,942	147,29	2,575	446,72	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							26%	25%	18%	29%	21%	46%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	32 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	53	40,28	78,1432	0,16112	0,04028	18,89132	3,2224	0,04028	0	80 gr
			Papaya, pintona, cruda	C066	51	40,29	18,9363	0,20145	0,04029	3,98871	8,8638	0,12087	1,2087	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		366,7495	16,55807	9,66332	52,36778	146,9862	0,8849	657,6837
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		28%	36%	22%	29%	21%	16%	58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		380,505	14,4263	15,9316	42,9038	178,843	2,6632	700,908
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		29%	32%	37%	24%	26%	48%	62%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 11															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	j004	50,0	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		325,145	14,2193	11,5696	38,9928	165,523	2,5297	511,533
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		25%	31%	27%	21%	24%	45%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	32 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		376,0986	15,91106	9,61744	55,64856	141,6322	0,76594	464,633
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		29%	35%	22%	31%	20%	14%	41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	145	79,75	44,66	0,4785	0,07975	9,889	12,76	0,39875	2,3925	80 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		295,561	8,7014	6,82415	47,4328	162,779	2,10765	446,0055
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		23%	19%	16%	26%	23%	38%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		295,204	11,3172	11,4593	36,3993	154,642	1,4685	502,328
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		23%	25%	26%	20%	22%	26%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en laa preparacion												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en laa preparacion												

TOTAL MENÚ		330,161	10,2399	9,1664	49,6148	143,519	2,2609	443,283
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		25%	23%	21%	27%	21%	40%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ		414,151	16,8829	14,5044	51,5588	181,889	3,3154	700,968
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		32%	37%	33%	28%	26%	59%	62%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	32 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	114	79,8	80,598	1,197	0,0798	17,7954	6,384	0,7182	2,394	80 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ		342,952	17,0742	9,4891	46,0497	139,276	2,6917	467,472
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		26%	38%	22%	25%	20%	48%	41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							280,781	9,6399	6,8128	42,6802	141,999	1,9277	442,683	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							22%	21%	16%	23%	20%	34%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525							

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							314,598	15,1361	13,1645	33,5258	139,861	1,1368	469,713	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							24%	33%	30%	18%	20%	20%	41%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525							

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ							160,551	4,7619	3,2794	26,2378	24,879	1,3009	392,913
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							12%	10%	8%	14%	4%	23%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos Aprender | PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**						
OPERADOR							
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**	
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO JM/JT**		
NIVEL	**PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE PRIMARIA**						

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORBETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	63 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES												
TOTAL MENÚ							460,371	19,7159	13,5654	61,2078	176,129	4,0809	511,643	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	35%	25%	27%	22%	66%	43%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES												
TOTAL MENÚ							324,124	12,6052	13,1853	38,0033	159,502	1,8705	502,508	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							20%	22%	24%	17%	20%	30%	42%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525					

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES												
TOTAL MENÚ							345,085	11,6803	7,9436	53,7378	168,573	2,6322	252,728	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							21%	20%	15%	24%	21%	42%	21%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	145	110,2	213,788	0,4408	0,1102	51,6838	8,816	0,1102	0	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							509,349	15,3472	11,9686	83,6731	145,56	1,1116	470,738	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	27%	22%	37%	18%	18%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION											#N/A	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION											#N/A	
TOTAL MENÚ							391,981	12,8179	10,2724	58,9188	148,979	3,0129	446,063	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							24%	22%	19%	26%	19%	49%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							348,091	11,1289	8,0534	53,3088	167,739	2,2929	444,263	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							21%	20%	15%	23%	21%	37%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525							

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ	295,561	14,9064	11,8584	31,9893	136,744	1,0014	470,738
RECOMENDACIÓN	1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	18%	26%	22%	14%	17%	16%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION											#N/A	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION											#N/A	
TOTAL MENÚ							385,22	14,07	7,708	61,246	152,75	3,327	449,5	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							24%	25%	14%	27%	19%	54%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	55 gr
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	72	54,72	106,1568	0,21888	0,05472	25,66368	4,3776	0,05472	0	
			Papaya, pintona, cruda	C066	70	55,3	25,991	0,2765	0,0553	5,4747	12,166	0,1659	1,659	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							450,4178	17,00088	10,71577	70,14413	154,7436	1,31937	660,944	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	30%	20%	31%	19%	21%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL						COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							440,725	16,8343	17,0676	51,9778	191,703	3,4052	702,488	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	30%	31%	23%	24%	55%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL						COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							386,965	16,7973	12,6756	48,2968	170,983	3,2817	514,313	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							24%	29%	23%	21%	21%	53%	43%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL						COLNUD 6525				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							399,2186	16,17906	10,63344	58,85256	141,9922	0,79794	464,713	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							25%	28%	20%	26%	18%	13%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525					

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	61,6	0,66	0,11	13,64	17,6	0,55	3,3	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							372,721	11,2909	7,9904	60,2578	180,479	3,0009	448,493	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	20%	15%	26%	23%	48%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							318,324	11,5852	12,4753	39,6033	155,002	1,5005	502,408	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							20%	20%	23%	17%	19%	24%	42%	
NÓMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ		391,981	12,8179	10,2724	58,9188	148,979	3,0129	446,063
RECOMENDACIÓN		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN		24%	22%	19%	26%	19%	49%	37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ		474,371	19,2909	15,6404	60,6328	194,629	4,0559	508,643
RECOMENDACIÓN		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN		29%	34%	29%	27%	24%	65%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109,9	110,999	1,6485	0,1099	24,5077	8,792	0,9891	3,297	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							396,473	17,7937	10,5352	55,966	142,044	2,9946	468,455	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							24%	31%	19%	25%	18%	48%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525					

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ						342,601	12,2179	7,9188	51,9842	147,459	2,6797	445,463
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						21%	21%	15%	23%	18%	43%	37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525						

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							337,718	15,4041	14,1805	36,7298	140,221	1,1688	469,793	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							21%	27%	26%	16%	18%	19%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							220,771	7,1699	4,4154	35,3118	37,739	2,0429	394,493	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							14%	13%	8%	15%	5%	33%	33%	
NÓMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**						
OPERADOR							
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**	
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO JM/JT**		
NIVEL	**CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA**						

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORBETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							580,611	23,2319	15,7274	81,7258	182,849	4,9449	514,703	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							29%	33%	24%	29%	17%	57%	34%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	78	70,2	104,598	8,8452	7,5816	0,2106	37,206	1,1934	97,578	70gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							443,212	16,9864	17,9789	52,4969	174,478	2,4429	537,896	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	24%	27%	19%	16%	28%	36%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							463,725	15,0263	10,1356	74,0258	182,693	3,4862	254,588	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	22%	15%	27%	17%	40%	17%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	145	110,2	213,788	0,4408	0,1102	51,6838	8,816	0,1102	0	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							621,765	20,4034	15,7518	98,1097	149,226	1,3858	482,816	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							31%	29%	24%	35%	14%	16%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							512,221	16,3339	12,4344	79,4368	155,699	3,8769	449,123	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	23%	19%	28%	14%	45%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							466,731	14,4749	10,2454	73,5968	181,859	3,1469	446,123	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	21%	15%	26%	17%	36%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							407,977	19,9626	15,6416	46,4259	140,41	1,2756	482,816	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							20%	29%	24%	17%	13%	15%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	3	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							496,46	17,586	8,87	81,764	159,47	4,191	452,56	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	25%	13%	29%	14%	48%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14,98	4,2	0,14	11,9	0,56	36,4	56 gr
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	72	54,72	106,1568	0,21888	0,05472	25,66368	4,3776	0,05472	0	110 gr
			Papaya, pintona, cruda	C066	70	55,3	25,991	0,2765	0,0553	5,4747	12,166	0,1659	1,659	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							559,9578	22,48688	13,98777	84,60213	159,7636	1,62337	671,704	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	32%	21%	30%	15%	19%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							559,365	20,1803	19,2596	72,2658	205,823	4,2592	704,348	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	29%	29%	26%	19%	49%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							507,205	20,3133	14,8376	68,8148	177,703	4,1457	517,373	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	29%	22%	25%	16%	48%	34%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14,98	4,2	0,14	11,9	0,56	36,4	56 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							508,7586	21,66506	13,90544	73,31056	147,0122	1,10194	475,473	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	31%	21%	26%	13%	13%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	61,6	0,66	0,11	13,64	17,6	0,55	3,3	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							491,361	14,6369	10,1824	80,5458	194,599	3,8549	450,353	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	21%	15%	29%	18%	44%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	78	70,2	104,598	8,8452	7,5816	0,2106	37,206	1,1934	97,578	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							437,412	15,9664	17,2689	54,0969	169,978	2,0729	537,796	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	23%	26%	19%	15%	24%	36%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							512,221	16,3339	12,4344	79,4368	155,699	3,8769	449,123	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	23%	19%	28%	14%	45%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							593,011	22,6369	17,8324	80,9208	208,749	4,9099	510,503	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							30%	32%	27%	29%	19%	56%	34%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97,3	15,26	3,99	0	4,2	1,89	35,7	56 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109,9	110,999	1,6485	0,1099	24,5077	8,792	0,9891	3,297	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							505,813	23,3597	13,7472	70,384	144,864	3,6786	479,015	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	33%	21%	25%	13%	42%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							435,841	15,7339	7,0808	72,5022	154,179	3,5437	448,523	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	23%	11%	26%	14%	41%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							450,134	20,4603	17,9637	51,1664	143,887	1,443	481,871	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	29%	27%	18%	13%	17%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							339,411	10,5159	6,6074	55,5998	51,859	2,8969	396,353	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							17%	15%	10%	20%	5%	33%	26%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación — Alimentos para Aprender — PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO JM/JT**	
NIVEL	SECUNDARIA					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORBETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							719,448	27,573	19,7684	101,5788	213,4	6,1428	527,182	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	32%	24%	29%	19%	65%	35%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							572,052	21,5004	24,0666	66,1478	209,964	3,2506	574,602	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	25%	29%	19%	19%	34%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,0	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							582,6005	18,35225	13,83115	90,95905	217,3725	4,3153	265,4395	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	21%	17%	26%	20%	45%	18%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	171	129,96	252,1224	0,51984	0,12996	60,95124	10,3968	0,12996	0	130 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							762,8434	24,55619	20,63096	117,93909	175,0923	1,75611	501,2335	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							31%	28%	25%	34%	16%	18%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							619,588	19,812	16,0974	93,3788	182,29	4,7028	460,282	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	23%	19%	27%	17%	50%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							584,408	17,783	13,9384	90,2878	215,85	3,9658	456,082	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	20%	17%	26%	20%	42%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							510,721	24,03635	20,501	56,98785	164,6955	1,62615	501,2335	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							21%	28%	25%	16%	15%	17%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							622,85	21,821	11,902	100,951	188,05	5,357	464,12	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	25%	14%	29%	17%	56%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	72 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	85	64,6	125,324	0,2584	0,0646	30,2974	5,168	0,0646	0	130 gr
			Papaya, pintona, cruda	C066	82	64,78	30,4466	0,3239	0,06478	6,41322	14,2516	0,19434	1,9434	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							688,9206	27,0377	18,48498	101,90782	186,8336	2,02724	688,6524	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	31%	22%	29%	17%	21%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105 gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,0	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							666,3305	23,50625	22,95515	86,22005	240,5025	5,0853	715,1995	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	27%	28%	25%	22%	54%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	5	7,45	0,63	0,54	0,015	2,65	0,085	6,95	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ		565,5825	18,74165	14,18235	85,29245	184,1665	4,4358	474,5865
RECOMENDACIÓN		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN		23%	21%	17%	24%	17%	47%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	72 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							610,3356	26,04316	18,37844	84,16156	171,0532	1,33084	491,732	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	30%	22%	24%	16%	14%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	236	129,8	72,688	0,7788	0,1298	16,0952	20,768	0,649	3,894	130 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							619,136	18,0818	13,8982	99,419	233,018	4,9168	462,076	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	21%	17%	29%	21%	52%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							552,762	19,7694	22,9896	66,1448	202,944	2,6716	574,392	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							22%	23%	28%	19%	18%	28%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ		619,588	19,812	16,0974	93,3788	182,29	4,7028	460,282
RECOMENDACIÓN		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN		25%	23%	19%	27%	17%	50%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							730,248	26,808	21,9034	100,5438	246,7	6,0978	521,782	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	31%	26%	29%	22%	64%	35%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	85	85	118,15	18,53	4,845	0	5,1	2,295	43,35	72 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	185	129,5	130,795	1,9425	0,1295	28,8785	10,36	1,1655	3,885	130 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ		625,247	28,0979	18,1961	85,1413	169,624	4,5061	496,287
RECOMENDACIÓN		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN		25%	32%	22%	24%	15%	47%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							582,118	19,212	13,7438	89,4232	180,77	4,3726	459,682	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	22%	17%	26%	16%	46%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							542,3575	24,522	22,82095	59,1031	167,142	1,64995	499,416	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							22%	28%	27%	17%	15%	17%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							435,198	13,298	9,7684	68,5438	67,05	3,7028	398,932	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	15%	12%	20%	6%	39%	27%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**						
OPERADOR							
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**	
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO JM/JT**		
NIVEL	**MEDIA Y COMPLEMENTARIA**						

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORBETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							746,098	27,908	20,7884	105,5838	213,85	6,1828	527,282	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	27%	21%	26%	19%	52%	35%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							598,702	21,8354	25,0866	70,1528	210,414	3,2906	574,702	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	25%	30%	20%	19%	35%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,0	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							609,2505	18,68725	14,85115	94,96405	217,8225	4,3553	265,5395	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	21%	18%	27%	20%	46%	18%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	110 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	178	135,28	262,4432	0,54112	0,13528	63,44632	10,8224	0,13528	0	135 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							799,8142	24,91247	21,65628	124,43917	175,9679	1,80143	501,3335	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	29%	26%	36%	16%	19%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							646,238	20,147	17,1174	97,3838	182,74	4,7428	460,382	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	23%	21%	28%	17%	50%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							611,058	18,118	14,9584	94,2928	216,3	4,0058	456,182	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	21%	18%	27%	20%	42%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	110 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							537,371	24,37135	21,521	60,99285	165,1455	1,66615	501,3335	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							22%	28%	26%	17%	15%	18%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							640,5	22,156	11,922	104,956	188,5	5,397	464,22	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	25%	14%	30%	17%	57%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	90 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	88	66,88	129,7472	0,26752	0,06688	31,36672	5,3504	0,06688	0	135 gr
FRUTA			Papaya, pintona, cruda	C066	85	67,15	31,5605	0,33575	0,06715	6,64785	14,773	0,20145	2,0145	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							721,1077	27,39367	19,50963	107,21677	187,9874	2,07663	688,8235	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	31%	24%	31%	17%	22%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,0	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							692,9805	23,84125	23,97515	90,22505	240,9525	5,1253	715,2995	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	27%	29%	26%	22%	54%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	5	7,45	0,63	0,54	0,015	2,65	0,085	6,95	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							592,2325	19,07665	15,20235	89,29745	184,6165	4,4758	474,6865	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	22%	18%	26%	17%	47%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							636,9856	26,37816	19,39844	88,16656	171,5032	1,37084	491,832	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	30%	23%	25%	16%	14%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	245	134,75	75,46	0,8085	0,13475	16,709	21,56	0,67375	4,0425	135 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							648,558	18,4465	14,92315	104,0378	234,26	4,98155	462,3245	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	21%	18%	30%	21%	52%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							579,412	20,1044	24,0096	70,1498	203,394	2,7116	574,492	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	23%	29%	20%	18%	29%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							646,238	20,147	17,1174	97,3838	182,74	4,7428	460,382	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	23%	21%	28%	17%	50%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525					

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							756,898	27,143	22,9234	104,5488	247,15	6,1378	521,882	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	31%	28%	30%	22%	65%	35%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	85	85	118,15	18,53	4,845	0	5,1	2,295	43,35	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	193	135,1	136,451	2,0265	0,1351	30,1273	10,808	1,2159	4,053	135 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							657,553	28,5169	19,2217	90,3951	170,522	4,5965	496,555	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	33%	23%	26%	16%	48%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							608,768	19,547	14,7638	93,4282	181,22	4,4126	459,782	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	22%	18%	27%	16%	46%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	110 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							569,0075	24,857	23,84095	63,1081	167,592	1,68995	499,516	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	29%	29%	18%	15%	18%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							461,848	13,633	10,7884	72,5488	67,5	3,7428	399,032	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							19%	16%	13%	21%	6%	39%	27%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación — Alimentos para Aprender — PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE CON MEJORA

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	**PREESCOLAR, PRIMERO I, PRIMERO II, SECUNDARIA, MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO**		**OPERADOR**	**Por definir**		
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**	**48 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE NARIÑO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**			**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL			**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**	

MENÚ No 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	10	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua con la leche liquida en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, crudo	J004	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	1. Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. 2. en un olla con agua agregar el huevo y dejar hervir durante 15 minutos. 3. retirar del fuego, enfriar el huevo. 4. Retirar la cascara y servir a cada niño.
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**
FIRMA	

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	10	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y avena. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua y leche liquida en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	50	78	100	100	1. Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo.3. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla.4. Realizar un sofrito con el tomate y cebolla. 5. Adicionar al recipiente donde están los huevos revueltos 6. en un sarten con aceite, agregar el huevo y dejar al fuego hasta que este cocinado. 7. retirar del fuego y servir a cada niño.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	6,00	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	1	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ
FIRMA	

MENÚ No. 3										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	c081	100	100	100	100	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche liquida muy bien, cortar y colocar el tomate de árbolen la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate pulpa. 5. Realizar un sofrito con el tomate, zanahoria y cebolla. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	12,0	12,0	15,0	15,0	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS									
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad□
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	70	85	85	1. Lavar y desinfectar el empaque del pollo. 2. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, aceite, sal y tomate. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla y deshilar o desmechar el pollo. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80ºC
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla cabezona. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	105	145	145	171	178	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente□
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 5										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate, 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos. 3. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5.. 7 posteriormente. servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	80	80	80	80	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar la guayaba. Hervir agua y la leche en la cantidad necesaria para la preparación. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar la guayaba a la licuadora con el agua y la leche . Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate , zanahoria y cebolla. 5. Realizar un sofrito con el tomate. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad□
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	70	85	85	1. Lavar y desinfectar el empaque del pollo. 2. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla , tomate y zanahoria . Realizar un sofrito con todas las verduras. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla y deshilar o desmechar el pollo. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80ºC
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENU No. 8										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en hojuelas, precocida	A012	10,0	10	10	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua y la leche liquida en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla cabezona. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonceagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se deberia haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 9										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	10	12	12	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche . 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y arroz . 3. Calentar agua (2 vaso de agua por cada vasos de arroz a utilizar) durante 5 minutos. 4. Aparte lavar el arroz en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar el arroz hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	85	85	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de cerdo. 2. Porcionar la carne de cerdo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca. 4. Realizar un sofrito con cebolla junca, aceite y sal. 5. Posteriormente adicione la carne de cerdo, cocinar hasta que este blanda y completamente cocida. 6. Retirar de la olla y deshilar o desmechar. 7. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla . 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	53	72	72	85	88	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.□
			Papaya, pintona, cruda	C066	51	70	70	82	85	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate, 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos. 3. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el chocoloate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5.. 7 posteriormente. servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla cabezona 5. Realizar un sofrito con las verduras . 6.Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	50	78	100	100	1.Verificar que el huevo no presente mal olor, color extraño ni otros aspectos que comprometan su higiene o inocuidad.2.Batir en un bowl la cantidad de huevos a preparar, agregando la sal al gusto.3.Verter la mezcla en una sartén con aceite caliente y cocinar a fuego medio hasta que el huevo esté completamente cocido.4.Retirar del fuego y servir a cada niño.
			Sal	L015	1	1	1	1	1	
			Aceite de soya	D012	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la zanahoria, pelar y rallar. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la zanahoria. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	12,0	12,0	15,0	15,0	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ
FIRMA	

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad:□
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	1. Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. 2. en un olla con agua agregar el huevo y dejar hervir durante 15 minutos. 3. retirar del fuego, enfriar el huevo. 4. Retirar la cascara y servir a cada niño.
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la zanahoria, pelar y rallar. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la zanahoria. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	12	12	15	15	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 12										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	79	79	79	79	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el mango en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	85	85	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de cerdo. 2. Porcionar la carne de cerdo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate, y zanahoria. 4. Realizar un sofrito con las verduras, aceite y sal. 5. Posteriormente adicione la carne de cerdo, cocinar hasta que este blanda y completamente cocida. 6. Retirar de la olla y deshilar o desmechar. 7. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la acelga, ponerlas en la licuadora con el agua y licuar durante uno 20 segundos. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la acelga licuada. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad□
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla cabezona 5. Realizar un sofrito con las verduras . 6.Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla . 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	145	200	200	236	245	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente□
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ
FIRMA	

MENÚ No. 14										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	10	12	12	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche . 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y arroz . 3. Calentar agua (2 vaso de agua por cada vasos de arroz a utilizar) durante 5 minutos. 4. Aparte lavar el arroz en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar el arroz hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	50	78	100	100	1. Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo.3. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla.4. Realizar un sofrito con el tomate y cebolla. 5. Adicionar al recipiente donde están los huevos revueltos 6. en un sarten con aceite, agregar el huevo y dejar al fuego hasta que este cocinado. 7. retirar del fuego y servir a cada niño.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla . 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							
FIRMA										

MENÚ No. 15										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate, 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos. 3. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el chocoloate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5.. 7 posteriormente. servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	6	6	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 16										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	10	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua con la leche liquida en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar el frijol en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla . 5. Realizar un sofrito con las verduras 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	50	78	100	100	1.Verificar que el huevo no presente mal olor, color extraño ni otros aspectos que comprometan su higiene o inocuidad.2.Batir en un bowl la cantidad de huevos a preparar, agregando la sal al gusto.3.Verter la mezcla en una sartén con aceite caliente y cocinar a fuego medio hasta que el huevo esté completamente cocido.4.Retirar del fuego y servir a cada niño.
			Sal	L015	1	1	1	1	1	
			Aceite de soya	D012	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamoslas el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 17										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad□
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	70	85	85	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. 2. Desmechar. 3. Agregar sal. 4. En una olla presión adicionar la carne. 5. Agregar suficiente agua de manera que cubra la carne. 6. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla junca. 7. Realizar un sofrito en un recipiente. Agregar a la preparación. 8. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. 9. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. 10. Retirar del fuego 11. Servir según gramaje de grupo etario.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	114	157	157	185	193	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente□
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	70	70	70	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el tomate de árbolen la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla .2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el chocolate en pastillas. 3. Batir con molinillo constantemente 4. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad, 4. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C□
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	70	85	85	1. Lavar y desinfectar el empaque del pollo. 2. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, aceite, sal y tomate. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla y deshilar o desmechar el pollo. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80ºC
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la zanahoria, pelar y rallar. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la zanahoria. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	12	12	15	15	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

MENÚ No. 20										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad.□
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar el frijol en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla . 5. Realizar un sofrito con las verduras 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Sal	L015	1	1	1	1	1	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA										

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS						
COMPLEMENTO AM/PM RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
LÁCTEOS	Leche entera de vaca
	Leche de vaca en polvo
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res
	Carne de cerdo
	Huevo de gallina
	Atún en agua y/o aceite
	Pollo
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco,lenteja, arveja seca, garbanzo
CEREAL	Arroz
	Pasta
	Avena
	Fecula de maíz
	Avena
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa
	Yuca
	Platano maduro
	Plátano verde
FRUTA	Papaya, piña. Granadilla, sandia, melon, tomate de arbol, maracuya, lulo, naranja, banano
AZÚCARES	Azucar blanca
	Panela
	Chocolate en pastilla
GRASAS	Aceite vegetal
	Margarina

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

MINUTA PATRÓN, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO NIVEL PREESCOLAR: PRE-JARDÍN, JARDÍN Y TRASICIÓN

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso neto	Porción servida
Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 veces por semana: Carnes 1 vez por semana huevo	46 g - 60 g	30 g - 60 g
	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	10 g	25 g
Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	24 g - 26 g	55 g - 60 g
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	40 g - 62 g	40 g - 62 g
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 60 g	Mínimo 60 g
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm^3
Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	3 veces por semana	13 g (si se utiliza leche en polvo) - 100 ml (si se utiliza leche líquida) - 10 g (si utiliza queso)	
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 8 g	
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	35 cm^3 (total semanal)	
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	150 cm^3- 180 cm^3	180 cm^3

Aporte nutricional minuta patrón

	Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
Total aporte promedio diario	417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
Recomendaciones diarias (Nivel Preescolar)	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
Adecuación total	32%	34%	31%	31%	16%	52%	12%

MINUTA PATRÓN, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO NIVEL BASICA PRIMARIA: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso neto	Porción servida
Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 veces por semana: Carnes 1 vez por semana huevo	49 g - 55 g	35 g . 70 g
	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	10 g	25 g
Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	31 g- 37 g	70 g - 85 g
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	50 g - 70 g	50 g - 70 g
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 60 g	Mínimo 60 g
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm^3
Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	3 veces por semana	15 g (leche en polvo) - 100 ml leche líquida) - 12 g queso)	
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 8 g	
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	45 cm^3 (total semanal)	
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	180 cm^3 -200 cm^3	180 cm^3

Aporte nutricional minuta patrón

	Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
Total aporte promedio diario	499	18,5	16,2	67,3	112	3,5	152
Recomendaciones diarias (Nivel Basica primaria: Primeero, segundo y tercero)	1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
Adecuación total	31%	32%	30%	30%	15%	56%	13%

MINUTA PATRÓN, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO NIVEL BASICA PRIMARIA: CUARTO Y QUINTO

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso neto	Porción servida
Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 veces por semana: Carnes 1 vez por semana huevo	50 g - 63 g	50 g - 80 g
	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	17 g	50 g
Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	40 g - 46 g	90 g - 105 g
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	60 g - 95 g	60 g - 95 g
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 60 g	Mínimo 60 g
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm^3
Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	3 veces por semana	15 g (leche en polvo) - 100 ml (leche líquida) - 30 g (queso)	
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 8 g	
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	55 cm^3 (total semanal)	
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	180 cm^3 -200 cm^3	180 cm^3

Aporte nutricional minuta patrón

	Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
Total aporte promedio diario	614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
Recomendaciones diarias (Nivel Basica primaria: Cuarto y quinto)	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	31%	33%	30%	30%	15%	48%	13%

MINUTA PATRÓN, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO NIVEL BASICA SECUNDARIA

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso neto	Porción servida
Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 veces por semana: Carnes 1 vez por semana huevo	50 g - 78 g	50-90 g
	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	25 g	75 g
Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	56 g - 60 g	125 g - 135 g
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	65 g - 110 g	65 g - 110 g
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 80 g	Mínimo 80 g
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm^3
Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	3 veces por semana	20 g (leche en polvo) - 120 ml (leche líquida) - 35 g (queso)	
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	8 g - 10 g	
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	70 cm^3 (total semanal)	
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	180 cm^3 -200 cm^3	180 cm^3

Aporte nutricional minuta patrón							
	Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
Total aporte promedio diario	764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
Recomendaciones diarias (Nivel Basica Secundaria)	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
Adecuación total	31%	32%	30%	30%	17%	53%	16%

MINUTA PATRÓN, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO NIVEL MEDIA

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso neto	Porción servida
Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 veces por semana: Carnes 1 vez por semana huevo	50 g - 94 g	50 g - 100 g
	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	40 g	120 g
Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	62 g - 64 g	140 g - 145 g
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	80 g - 140 g	80 g - 140 g
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 80 g	Mínimo 80 g
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm^3
Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	3 veces por semana	20 g (leche en polvo) - 120 ml (leche líquida) - 45 g (queso)	
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	8 g - 10 g	
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	80 cm^3 (total semanal)	
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	180 cm^3 -200 cm^3	180 cm^3

Aporte nutricional minuta patrón							
	Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
Total aporte promedio diario	897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
Recomendaciones diarias (Nivel Media)	2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
Adecuación total	31%	33%	30%	30%	20%	51%	19%

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

MODALIDAD PREPARADO EN SITIO, COMPLEMENTO ALMUERZO

OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICPIO**	**47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS**	
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	**X**	**INDÍGENA**			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	**47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS**					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO SUDADA	CARNE DE RES ASADA / FRIJOL GUISADO	HUEVO REVUELTO / LENTEJAS GUISADAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO GUISADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA COCIDA	PAPA COCIDA CON HOGADO	MONEDA DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DULCE (Lechuga, zanahoria y piña)	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO CON LIMON	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA DE AGUA
LÁCTEO	INCLUIDO EN JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	
AGUA			AGUA APTA PARA EL CONSUMO		

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	HUEVO PERICO / FRIJOL GUISADO	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO / LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO / ESPAGUETTI GUISADO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA ENSALADA	CASQUITOS DE PAPA FRITOS	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA CRIOLLA	BASTONES DE PAPA FRITOS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (papa cocida, cebolla cabezona y zanahoria)	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMÓN	SALTEADO DE VERDURAS (zanahoria, cebolla cabezona, tomate)	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANGO EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO
AGUA			AGUA APTA PARA EL CONSUMO		

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	CARNE DE RES SUDADA	TORTILLA DE HUEVO / LENTEJAS GUISADAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	PECHUGA DE POLLO FRITA / FRIJOL BLANCO GUISADO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	PAPAS A LA FRANCESA	PATACÓN	BASTONES DE PAPA FRITOS	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMON	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	ZANAHORIA GUISADA
FRUTA	NARANJADA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE
LÁCTEO		INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO
AGUA			AGUA APTA PARA EL CONSUMO		

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ / FRIJOL ROJO GUISADO	CARNE DE RES SUDADA	HUEVO PERICO / LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO / ESPAGUETTI GUISADO	ARROZ BLANCO CON PAPA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA	MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	PAPA COCIDA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA ENSALADA	PLÁTANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	ENSALADA RUSA (papa cocida, cebolla cabezona y zanahoria)	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE PAPAYA EN AGUA
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO			INCLUIDO EN EL JUGO	
AGUA			AGUA APTA PARA EL CONSUMO		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**	
FIRMA		**COLNUD 6525**

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO ALMUERZO**	
NIVEL	**PREESCOLAR**					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							408,489	17,0597	12,14795	54,5945	160,9125	1,67675	1062,326	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	37%	28%	30%	23%	30%	94%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RE SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	10	10	37,1	2,14	0,12	5,87	12,5	0,71	1,5	25 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							405,5246	16,36688	9,48851	60,65919	52,0354	3,62535	1207,5842	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	36%	22%	33%	7%	65%	107%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							461,847	15,8915	15,13015	61,7294	188,5255	3,05315	1689,209	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							36%	35%	35%	34%	27%	55%	149%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL						COLNUD 6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							405,613	19,13855	12,8744	51,3022	166,411	2,0708	1248,085	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	42%	30%	28%	24%	37%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	13	13	45,89	0,871	0,052	10,413	1,17	0,104	0,26	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	67,3 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							429,0712	13,80974	13,76684	60,75656	38,2366	1,78298	1224,4572	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	30%	32%	33%	5%	32%	108%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	30 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	13	13	48,23	1,69	0,195	9,711	3,25	0,507	0,78	30 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	60 gr
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							505,33	22,5067	13,06825	71,78705	166,432	3,97315	1642,882	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							39%	49%	30%	39%	24%	71%	145%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	10	10	37,1	2,14	0,12	5,87	12,5	0,71	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							429,861	12,4152	16,7722	54,31195	75,8575	3,0174	1446,027	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	27%	39%	30%	11%	54%	128%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							430,5506	16,57968	12,23796	60,37614	155,4984	1,4566	866,2312	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	36%	28%	33%	22%	26%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	77,5 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							411,176	16,3113	11,60815	58,70015	51,928	2,64705	1216,882	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							32%	36%	27%	32%	7%	47%	107%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							524,254	19,6958	19,13695	64,22075	180,039	2,50095	1270,719	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							40%	43%	44%	35%	26%	45%	112%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							390,2836	13,00498	13,77486	52,13964	43,9214	1,9712	815,8762	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	29%	32%	29%	6%	35%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							454,695	18,1488	15,51905	57,5964	159,5335	2,81525	865,399	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							35%	40%	36%	32%	23%	50%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							555,6372	15,64964	20,38099	73,38261	185,8356	2,64163	1510,2902	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							43%	34%	47%	40%	27%	47%	133%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	60 gr
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							397,337	14,94585	12,40095	54,78625	55,093	2,31545	1204,438	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	33%	29%	30%	8%	41%	106%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
MENÚ No.	15													

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	10	10	37,3	2,13	0,11	6,18	13,3	0,62	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							555,6335	21,66025	19,40125	70,12305	183,6025	3,1016	1853,2415	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							43%	48%	45%	39%	26%	55%	164%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							386,933	19,02975	10,8304	51,4483	162,135	2,012	1245,027	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	42%	25%	28%	23%	36%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA														

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							475,9392	14,69254	13,85204	71,24296	46,0126	1,88418	1223,5642	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							37%	32%	32%	39%	7%	34%	108%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	10	10	37,1	2,14	0,12	5,87	12,5	0,71	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							390,555	16,6816	9,53325	56,30475	64,098	2,91635	1406,17	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	37%	22%	31%	9%	52%	124%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADO	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	13	13	45,89	0,871	0,052	10,413	1,17	0,104	0,26	30 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	13	13	48,23	1,69	0,195	9,711	3,25	0,507	0,78	30 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	60 gr
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Leche de vaca, entera, en [illegible]	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							435,187	19,6414	12,88495	56,68415	166,679	3,02625	1452,102	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	43%	30%	31%	24%	54%	128%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							414,6716	12,29908	11,85141	61,24389	73,3384	2,70875	1256,2492	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							32%	27%	27%	34%	10%	48%	111%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación — Alimentos para Aprender — PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO						
OPERADOR							
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		COMPLEMENTO ALMUERZO		
NIVEL	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE PRIMARIA						

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.													
TOTAL MENÚ							465,018	19,28525	13,15175	64,17815	181,214	1,8073	1072,8555	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							29%	34%	24%	28%	23%	29%	89%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	10	10	37,1	2,14	0,12	5,87	12,5	0,71	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							451,3046	18,19388	9,81751	69,47019	53,3254	3,84835	1210,3542	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	32%	18%	30%	7%	62%	101%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							511,052	17,1575	15,70615	71,3939	208,2705	3,15215	1502,924	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	30%	29%	31%	26%	51%	125%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							461,423	21,47155	13,7504	60,8912	186,931	2,2073	1064,38	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	38%	25%	27%	23%	36%	89%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							514,4502	16,24629	14,28264	78,38321	40,6081	1,99003	1033,9217	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	29%	26%	34%	5%	32%	86%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67,07	1,273	0,076	15,219	1,71	0,152	0,38	43 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	18	18	66,78	2,34	0,27	13,446	4,5	0,702	1,08	42 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							523,16	24,4377	13,94025	72,28505	186,212	4,27165	1459,107	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	43%	26%	32%	23%	69%	122%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

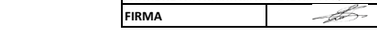
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	49,5 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	10	10	37,1	2,14	0,12	5,87	12,5	0,71	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							491,388	13,282	18,81675	64,20315	77,59	2,98495	1445,862	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							30%	23%	35%	28%	10%	48%	120%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							487,0796	18,80523	13,24176	69,95979	175,7999	1,58715	876,7607	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							30%	33%	24%	31%	22%	26%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	87,5 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							434,309	17,9885	9,9516	66,44095	53,0255	2,8955	1220,087	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	32%	18%	29%	7%	47%	102%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2,0	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							580,783	21,92135	20,14075	73,8044	200,3405	2,6315	1281,2485	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							36%	38%	37%	32%	25%	42%	107%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							436,8326	14,70453	14,24666	60,95529	45,4229	2,09175	819,0257	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	26%	26%	27%	6%	34%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

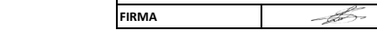
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							510,455	20,5018	16,38005	67,1754	179,6235	3,04825	875,549	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	36%	30%	29%	22%	49%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525							

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							604,4472	16,91264	20,95699	82,96161	205,6256	2,73963	1517,8902	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							37%	30%	39%	36%	26%	44%	126%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	60 gr
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							443,167	16,75285	12,74495	63,60725	56,813	2,44195	1013,353	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	29%	23%	28%	7%	39%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	10	10	37,3	2,13	0,11	6,18	13,3	0,62	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							612,1625	23,8858	20,40505	79,7067	203,904	3,23215	1863,771	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							38%	42%	38%	35%	25%	52%	155%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							442,743	21,36275	11,7064	61,0373	182,655	2,1485	1061,322	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	37%	22%	27%	23%	35%	88%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 17														
							CALORÍAS Y NUTRIENTES							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							522,4882	16,39209	14,32384	80,05861	47,3941	2,00323	1032,8087	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	29%	26%	35%	6%	32%	86%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	10	10	37,1	2,14	0,12	5,87	12,5	0,71	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							436,385	18,4886	9,87725	65,12575	65,938	3,04435	1408,99	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	32%	18%	29%	8%	49%	117%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67,07	1,273	0,076	15,219	1,71	0,152	0,38	43 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	18	18	66,78	2,34	0,27	13,446	4,5	0,702	1,08	42 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							491,847	22,3094	13,80095	65,99315	187,689	3,41575	1656,357	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							30%	39%	25%	29%	23%	55%	138%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							453,5016	13,03608	11,89541	70,05489	74,3284	2,79675	1256,4692	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	23%	22%	31%	9%	45%	105%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO				
OPERADOR					
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO ALMUERZO**	
NIVEL	**CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA**					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (LECHUGA, ZANAHORIA, PIÑA)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.													
TOTAL MENÚ							512,7	21,5	13,9	72,2	183,1	1,9	1271,6	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	31%	21%	26%	17%	22%	85%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							523,7	22,1	10,4	81,6	63,5	4,6	1215,7	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	32%	16%	29%	6%	53%	81%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							573,442	19,4445	15,80915	83,6739	212,8605	3,73765	1698,919	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							29%	28%	24%	30%	19%	43%	113%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							507,92	23,85	14,27	68,92	189,31	2,35	1262,65	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	34%	21%	25%	17%	27%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	93 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA (TOMATE Y ZANAHORIA)	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							535,1006	18,45637	12,00712	86,40065	42,4465	2,12361	1232,7139	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	26%	18%	31%	4%	24%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81,19	1,541	0,092	18,423	2,07	0,184	0,46	53 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	23	23	85,33	2,99	0,345	17,181	5,75	0,897	1,38	52 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							566,95	27,0997	14,48725	79,22405	188,422	4,71615	1657,472	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	39%	22%	28%	17%	54%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							529,961	15,3202	16,9402	75,24195	86,6175	3,6839	1641,402	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	22%	25%	27%	8%	42%	109%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							561,73	21,01531	16,96624	77,97723	177,5183	1,71923	881,6479	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	30%	26%	28%	16%	20%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	118 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS (zanahoria, cebolla cabezona, tomate)	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							503,5	20,5	12,5	75,5	56,0	2,9	1224,1	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	29%	19%	27%	5%	34%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							655,52	25,75	20,93	86,09	205,87	3,27	1675,84	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							33%	37%	31%	31%	19%	38%	112%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							484,483	16,91461	14,97114	68,97273	47,1413	2,22383	823,9129	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	24%	23%	25%	4%	26%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							556,875	22,9158	16,87605	75,1854	181,0035	3,34425	879,829	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	33%	25%	27%	16%	38%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							666,84	19,20	21,06	95,24	210,10	3,32	1519,98	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							33%	28%	32%	34%	19%	38%	101%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENU No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	64 gr
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							489,667	19,13485	13,26495	71,63325	59,193	2,58745	1211,618	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	27%	20%	26%	5%	30%	81%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	17	17	63,41	3,621	0,187	10,506	22,61	1,054	2,55	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							685,9229	27,58688	21,20653	92,05014	214,9324	3,79823	1869,7082	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							34%	40%	32%	33%	20%	44%	125%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525							

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							489,243	23,74475	12,2264	69,0633	185,035	2,294	1259,587	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	34%	18%	25%	17%	26%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							570,1386	18,60217	15,04832	88,07605	49,2325	2,13681	1231,6009	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							29%	27%	23%	32%	4%	25%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							508,855	22,3686	10,48125	77,26075	76,948	3,68535	1414,4	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	32%	16%	28%	7%	42%	94%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENU No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81,19	1,541	0,092	18,423	2,07	0,184	0,46	53 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	23	23	85,33	2,99	0,345	17,181	5,75	0,897	1,38	52 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							535,637	24,9714	14,34795	72,93215	189,779	3,85875	1660,817	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	36%	22%	26%	17%	44%	111%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENU No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							515,8916	15,32308	11,99841	82,33489	78,7984	3,38075	1258,5592	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	22%	18%	29%	7%	39%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO ALMUERZO**	
NIVEL	**SECUNDARIA**					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE		ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Piña, cruda	C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
TOTAL MENÚ							702,3484	27,05978	22,57708	94,00044	239,1644	2,44208	1109,3952	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	31%	27%	27%	22%	26%	74%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	3,995	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	2,975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	80 gr
			Tomate, crudo	b103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							748,9	28,3	20,5	107,7	82,5	6,2	1230,4	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	32%	25%	31%	8%	65%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
			Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							795,7065	23,99215	26,29945	109,79175	271,1015	4,7213	1723,8925	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	28%	32%	31%	25%	50%	115%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525							

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
TOTAL MENÚ							720,2	29,8	25,6	90,1	247,1	2,8	1292,1	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	34%	31%	26%	22%	30%	86%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	100g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							753,4636	22,94062	22,44412	112,6124	50,941	2,60816	1057,4674	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	26%	27%	32%	5%	27%	70%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	54	1,875	0,255	10,845	2,25	0,645	0,3	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6	68 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	30	30	111,3	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8	67 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							801,9	34,1	25,9	104,7	246,8	5,8	1689,4	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	39%	31%	30%	22%	61%	113%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	200cm3
TOTAL MENÚ							753,3905	18,41985	29,1245	99,3413	103,8535	4,63705	1646,9855	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	21%	35%	28%	9%	49%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							730,5	26,4	22,7	101,5	231,2	2,1	911,6	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	30%	27%	29%	21%	22%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4	110g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
			Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
BEBIDA		LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							730,7	25,6	25,5	97,6	68,7	3,8	1240,9	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	29%	31%	28%	6%	40%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	58	40,6	16,24	0,7308	0,1218	2,5984	17,864	0,203	7,308	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							931,6	33,3	35,7	112,9	269,3	4,3	1712,1	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							37%	38%	43%	32%	24%	46%	114%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	

TOTAL MENÚ		682,3	21,0	25,4	90,5	53,8	2,6	835,4
RECOMENDACIÓN		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN		27%	24%	31%	26%	5%	28%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	52	26	20,54	0,156	0	4,446	3,9	0,13	1,04	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							772,9	28,9	28,1	97,3	236,6	4,2	910,4	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							31%	33%	34%	28%	22%	44%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							933,8	23,6	34,6	126,0	267,6	4,2	1744,2	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							37%	27%	42%	36%	24%	44%	116%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							695,0	23,8	23,3	95,4	71,9	3,3	1030,7	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	27%	28%	27%	7%	35%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	25	25	93,25	5,325	0,275	15,45	33,25	1,55	3,75	75g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	95	80,75	37,9525	0,56525	0,08075	7,67125	21,8025	0,323	28,2625	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							972,6	35,3	36,0	121,5	283,7	4,9	1713,0	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							39%	40%	43%	35%	26%	51%	114%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 16															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							674,2	29,7	20,5	90,3	241,2	2,8	1094,1	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	34%	25%	26%	22%	29%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Piña, cruda	C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							790,6	23,1	25,5	114,7	60,0	2,6	1249,9	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	27%	31%	33%	5%	28%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	53	26,5	20,935	0,159	0	4,5315	3,975	0,1325	1,06	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							728,4	28,7	20,6	101,8	99,3	5,0	1429,8	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	33%	25%	29%	9%	53%	95%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6	68 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	30	30	111,3	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8	67 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
TOTAL MENÚ							759,7	31,6	25,7	96,2	247,6	4,9	1498,8	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	36%	31%	28%	23%	51%	100%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							724,1	18,4	21,2	109,3	90,1	4,3	1265,8	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	21%	26%	31%	8%	45%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**						
OPERADOR							
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**	
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO ALMUERZO**		
NIVEL	**MEDIA Y COMPLEMENTARIA**						

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Piña, cruda	C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
TOTAL MENÚ							748,2	30,5	24,0	98,8	241,5	2,6	1312,8	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	30%	25%	24%	22%	22%	88%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	80 gr
			Tomate, crudo	b103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							846,3	35,4	21,6	121,0	101,8	7,7	1239,7	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	35%	22%	30%	9%	65%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
			Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							875,3	27,9	26,5	123,8	279,2	5,9	1534,2	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							30%	27%	27%	31%	25%	50%	102%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
TOTAL MENÚ							763,8	33,6	26,6	94,9	250,4	3,0	1300,6	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	33%	27%	23%	23%	26%	87%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	134g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							799,3	26,4	23,8	117,4	53,2	2,8	1260,9	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	26%	25%	29%	5%	23%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	54	1,875	0,255	10,845	2,25	0,645	0,3	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	112,96	2,144	0,128	25,632	2,88	0,256	0,64	73 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	32	32	118,72	4,16	0,48	23,904	8	1,248	1,92	72 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							838,6	38,0	26,8	107,8	248,5	6,4	1697,7	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	37%	28%	27%	23%	54%	113%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	0,5	0,475	0,19	0,00665	0,000475	0,036575	0,114	0,001425	0,019	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							828,5	22,0	29,3	112,6	122,1	5,7	1649,2	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	22%	30%	28%	11%	49%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							776,4	29,9	24,1	106,3	233,4	2,3	921,1	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	29%	25%	26%	21%	19%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
			Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							774,3	29,4	26,5	102,4	72,0	4,0	1249,3	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	29%	27%	25%	7%	33%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	58	40,6	16,24	0,7308	0,1218	2,5984	17,864	0,203	7,308	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							999,5252	40,23064	33,25129	126,87467	278,9242	5,55269	1337,8686	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							34%	40%	34%	31%	25%	47%	89%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							728,2	24,5	26,8	95,4	56,0	2,8	844,9	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	24%	28%	23%	5%	23%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	52	26	20,54	0,156	0	4,446	3,9	0,13	1,04	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							816,3	32,8	29,1	102,1	238,1	4,6	918,7	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	32%	30%	25%	22%	39%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							1013,1	27,4	34,7	140,0	275,7	5,3	1554,5	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							35%	27%	36%	34%	25%	45%	104%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	3,78	0,135	0,027	0,621	4,86	0,081	0,54	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Repollo blanco, crudo	B099	38	26,6	10,64	0,4788	0,0798	1,7024	11,704	0,133	4,788	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							738,4	27,6	24,3	100,2	75,1	3,5	1232,9	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	27%	25%	25%	7%	29%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	40	40	149,2	8,52	0,44	24,72	53,2	2,48	6	120 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	95	80,75	37,9525	0,56525	0,08075	7,67125	21,8025	0,323	28,2625	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							1074,4	41,9	37,6	135,6	306,1	6,0	2112,6	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							37%	41%	39%	33%	28%	51%	141%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							717,8	33,5	21,5	95,1	244,5	2,9	1102,6	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	33%	22%	23%	22%	25%	74%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Piña, cruda	C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	147	80,85	45,276	0,4851	0,08085	10,0254	12,936	0,40425	2,4255	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							847,8524	26,73948	26,91213	122,04548	65,3378	2,87617	1066,1183	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	26%	28%	30%	6%	24%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	53	26,5	20,935	0,159	0	4,5315	3,975	0,1325	1,06	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							827,6	35,7	21,7	115,5	121,3	6,2	1440,5	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	35%	22%	28%	11%	53%	96%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	112,96	2,144	0,128	25,632	2,88	0,256	0,64	73 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	32	32	118,72	4,16	0,48	23,904	8	1,248	1,92	72 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
TOTAL MENÚ							796,461	35,4551	26,6566	99,3028	249,241	5,3794	1507,08	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	35%	28%	24%	23%	46%	100%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							803,4	22,3	21,4	123,2	98,2	5,4	1270,0	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	22%	22%	30%	9%	46%	85%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

LISTA DE INTERCAMBIOS

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO ALMUERZO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	**Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y complementaria**		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**	**47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS**		
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO Cuarto y quinto	PESO BRUTO Secundaria	PESO BRUTO Media y complementaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	**PECHUGA DE POLLO GUISADA**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la pechuga de pollo. Porcionar en fajitas la pechuga de pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla cabezona, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla cabezona, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la pechuga de pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 5.Servir caliente.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de beneficiarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Agregar 2 tazas de agua por una de arroz. En una olla colocar agua con la sal y calentar a fuego medio-alto. A continuación, añadir el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido. Posteriormente, lave y desinfecte la cebolla pique finamente y añada con aceite al arroz y terminar de cocinar a fuego muy bajo, durante unos 10-15 minutos. Servir caliente.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA COCIDA**	Papa común	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y picar la papa en cuadritos, segun el gramaje indicado para cada nivel de escolaridad. Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregue sal. Retirar del fuego cuando la papa este blada. Escurrir y servir.
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DULCE**	Lechuga común, cruda	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y piña. Pelar los alimentos. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar los ingredientes. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	32	32	
		Piña, cruda	38	38	38	48	48	
BEBIDA	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZUCARES	**INCLUIDO EN PREPARACIONES**	Azúcar	5	5	5	10	10	Para preparación.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO Preescolar**	**PESO BRUTO Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO Secundaria**	**PESO BRUTO Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEÍCO	**CARNE DE RES SUDADA**	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Posteriormente, sazonar con sal. Lavar, enjuagar y picar finamente los tomates y cebolla. Realizar un sofrito en una con cebolla, tomate y aceite. Agregar la carne al sofrito realizado y adicione un poco de agua, cocinar a fuego bajo hasta que la preparación esté biencocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Tomate pulpa	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	10	10	17	25	40	Dejar en remojo los fríjoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adiccione la sal. posteriormente aguegar al recipiente donde estan los fríjoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	**ARROZ CON ZANAHORIA**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. lavar y desinfectar la zanahoria, proceda a pelar y rallar la misma. En una olla agregue agua, aceite y sal. posteriormente adiccione al arroz y la zanahoria Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados y la zahanahoria sea blanda. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PLÁTANO MADURO COCIDO**	Plátano harton, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los platanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los platanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el platano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por grado y nivel de escolaridad, quitar la cascara. Servir.
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMÓN**	Pepino cohombro, crudo	40	40	40	54	54	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, el pepino y limon . Pelar el tomate y el pepino. Cortar en cubos En un recipiente amplio agregar los vegetales y adicione el jugo del limon. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	38	38	38	50	50	
		Limón, crudo	10	10	10	10	10	
BEBIDA	**LIMONADA DE PANELA**	Limón, crudo	120	120	12	120	120	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). lave los empaques de la panela. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela (gramaje según grado y nivel de escolaridad). Lave los limones y dividalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle.
		Panela	7	7	7	12	12	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 3								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO Preescolar**	**PESO BRUTO Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO Secundaria**	**PESO BRUTO Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEÍCO	**HUEVO REVUELTO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentarcon el aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir según grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	2	2	2	5	2	
		Sal	1	1	1	1	1	
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	10	10	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el numero de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA COCIDA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Limpiar, pelar y lavar la papa. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra la papa. Cocinar a fuego medio-alto hasta que la papa este blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada nivel de escolaridad. Servir.
		sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**	Lechuga	37	36	36	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, el tomate y zanahoria. Pelarel tomate y la zanahoria y Cortar en cubos. posteriormente pique la lechuga en tiras. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Tomate chonto	25	25	25	34	34	
		Zanahoria	24	24	24	31	31	
BEBIDA	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	Mango común, crudo	120	121	121	120	121	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar pelar, cortar y colocar el mango en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Agua	180	180	180	180	180	Servir en un vaso la cantidad estipulada por nivel escolar y consumir.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 4								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO Preescolar**	**PESO BRUTO Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO Secundaria**	**PESO BRUTO Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEÍCO	**CARNE DE CERDO A LA PLANCHA**	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA COMÚN CON HOGADO**	Papa variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie, retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, desinfectar y pelar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO Y LIMÓN**	Repollo blanco, crudo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate, pepino y limón. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Posteriormente pique los tomates. En un recipiente amplio agregue el repollo, pepino, tomate y el zumo de limón, mezcle todos los ingredientes. Sevir de acuerdo al gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	25	25	25	34	34	
		Pepino cohombro, crudo	27	27	27	35	35	
		Limón, crudo	10	10	10	10	10	
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE**	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el tomate de árbolen la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frío.
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZUCARES	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**						
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 5								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO Preescolar**	**PESO BRUTO Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO Secundaria**	**PESO BRUTO Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEÍCO	**PECHUGA DE POLLO SUDADA**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla, zanahoria. Lavar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar el pollo con sal. En una sartén con aceite caliente, agregar la cebolla, zanahoria rallada, tomate pelado y cortado en cubos. Cocinar la cebolla y el tomate y agregar el pollo. Retirar del sartén cuando el pollo este cocinado. Servir caliente.
		Tomate chonto	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	**ARROZ TIGRE**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	4	5	6	
		Sal	1,0	1,0	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**MONEDAS DE PLATANO VERDE**	Plátano hartón, verde, crudo	89	89	89	119	119	Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA**	Tomate, crudo	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la zanahoria. Pelar los alimentos. Picar finamente en cubos pequeños el tomate Y rallar la zanahoria y revolver los ingredientes Servir segun gramaje por nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	36	36	36	48	48	
BEBIDA	**JUGO DE PIÑA EN AGUA**	Piña, cruda	110	110	110	110	110	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio.
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 6								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS**	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. En caso de que la carne no este molida, se debe proceder a realizar el proceso en mención para lograr obtener un mejor resultado de la preparacipón. Agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente los tomates, cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla y aceite. Agregar a la la carne el sofrito realizado. Posteriormente, agregue harina de trigo y mezcle todos los igedientes hasta que esten bien integrados. Realice un buen lavado de sus manos y tome un trozo de la carne ya adobada y forme esferas y deje reposar por unos minutos. Para elaborar la pasta de tomate, inicialmente debe retirar la cascara de los tomates, piquelos entrozos y agreguelos a una licuadora, licuelos y hasta obtener una consistencia semi-liquida, agreguela a una olla, agregue sal y, cocine a fuego bajo por aprox. 10 min. En un recipiente aparte mezcle y Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según nivel de escolaridad.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	12	12	12	15	15	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	**ARROZ BLANCO COCIDO**	Arroz blanco, pulido, crudo	13	19	23	30	32	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	13	18	23	30	32	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla cabezona y zanahoria)**	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas.Mientras las papas se cocinan; lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria y cebolla. pique en cubos la zanahoria y cebolla y agregue a la olla donde se esta llevando a cabo el proceso de cocción. Escurrir las papas y verduras, dejarlas reposar por algunos minutos. pique las papas en cubos y mezcle con la zanahoria y la cebolla Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	32	32	32	43	43	
		Zanahoria	36	36	36	48	48	
		Sal	1	1	1	1	1	
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE**	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la cascara, cortar en trozos colocar en la licuadora junto con el agua y licuar, colar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frio.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 7								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO PERICO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos, la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales de acuerdo al nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	10	10	17	25	40	Dejar en remojo los fríjoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adiccione la sal. posteriormente aguegar al recipiente donde estan los fríjoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**CASQUITOS DE PAPA**	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en cascos. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**	Lechuga	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, la lechuga y zanahoria. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate, rayar la zanahoria. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio agregue las verduras y mezcle hasta qe todos los alimentos se hayan integrado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad
		Tomate chonto	25	25	25	34	34	
		Zanahoria	24	24	24	31	31	
BEBIDA	**JUGO DE PIÑA**	Piña, cruda	110	110	110	110	110	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 8								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar y desinfectar la cebolla y el empaque del pollo. Retirar el pollo del empaque, cortar en tiras y sazonar con sal, pique finamente la cebolla. En un sarten amplio añada el aceite y cebolla, deje cocinar a fuego medio-bajo, posteriormente agregue el pollo y mezcle muy bien todos los ingredientes y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ CON ZANAHORIA**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Lavar, desinfectar, enjuagar y picar finamente las zanahorias, cocine hasta que la verdura este blanda, retire el exceso de agua y reserve. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Agregue las zanahorias que reservo con anterioridad , mezcle con el arroz y tape nuevamente la preparación. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PLÁTANO MADURO COCINADO**	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada nivel de escolaridad. Servir.
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LIMÓN**	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Pepino	40	40	40	54	54	
		Limón	10	10	10	10	10	
BEBIDAS	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Agua	180	180	180	180	180	Servir en un vaso la cantidad estipulada por nivel escolar y consumir.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 9								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO A LA PLANCHA**	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ TIGRE**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	12	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CCEREALES	**PAPA CRIOLLA CON HOGADO**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie, retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, enjuagar y pelar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**SALTEADO DE VERDURAS**	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	32	32	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria, cebolla. Retirar la cascara de la zanahoria y picar en julianas o tiras delgadas junto con la cebollase deben cortar en trozos pequeños. En un recipiente amplio agregar el aceite a fuego medio-bajo, posteriormente agregar las verduras y mezclar todos los ingredientes. Por ultimo deberá servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	22	22	22	29	29	
		Tomate crudo	25	25	25	33	33	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
BEBIDAS	**LIMONADA DE PANELA**	Limón, crudo	120	120	120	120	120	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). Retire la panela del empaque y lave. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela segun el gramaje para cada grado y nivel de escolaridad. Lave los limones y dividalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle
AZÚCARES		Panela	7	7	7	12	12	
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 10								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO CON HOGAO**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla, zanahoria. Lavar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar el pollo con sal. En una sartén con aceite caliente, agregar la cebolla, zanahoria rallada, tomate pelado y cortado en cubos. Cocinar la cebolla y el tomate y agregar el pollo. Retirar del sartén cuando el pollo este cocinado. Servir caliente.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	
ALIMENTO PROTEICO	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	10	10	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**BASTONES DE PAPA FRITOS**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la papa. Fraccionar en bastones y retirar fibra del centro de las en astillas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la papa con suficiente agua. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua y dejar reposar por algunos minutos. En un sarten agregue el aceite a fuego bajo,una vez este caliente ponga a freir las papas. Una vez esten doradas de manera uniforme, retirar y escucrrir el exceso de aceite. Servir caliente de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALDA REPOLLO Y ZANAHORIA**	Repollo crudo	43	43	43	58	58	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria.y lechuga, pelar las verduras, corte en cubos pequeños la zanahoria y el repollo en tiras. En un recipiente mezcle la zanahoria y repollo, posteriormente sirva de acuerdo al gramaje
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	36	36	36	48	48	
BEBIDA	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	Mango común, crudo	120	120	120	120	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos retirar la cascara, cortar en trozos y desechar la semilla, ponerlos en la licuadora junto con lal eche y licuar. Adicionar azúcar y mezclar
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS	EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 11								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos por grado y nivel de escolaridad
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ CON ZANAHORIA**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grado y nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Asi tambien, raye zanahoria dentro de la olla y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	**TAJADAS DE PLATANO MADURO**	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	**ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN**	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, pepino y limón. Pelar los alimentos. Picar en cubos pequeños el tomate, pepino. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar zumo de limón y servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Pepino	40	40	40	54	54	
		Limón	10	10	10	10	10	
BEBIDA	**NARANJADA**	Naranja, cruda	100	100	100	100	100	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar las naranjas, pelar, porcionar, colocarla en la
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 12								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE RES SUDADA**	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de res. Porcionar segun el grado y nivel de escolaridad. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne de res y adiccione agua, cocinar hasta que se encuentre blanda y completamente cocido. Servir caliente.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**PAPAS A LA FRANCESA**	Papa variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Limpiar y lavar las papas comunes con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las papas. Retire del fuego cuando las papas se encuentren doradas por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DULCE**	Lechuga	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y mango. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria, retirar hojas que no se encuentren en buen estado de la lechuga, picar en cubos el mango. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria	24	24	24	32	32	
		Mango	40	40	40	52	52	
BEBIDA	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	Mango común, crudo	120	120	120	120	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos retirar la cascara, cortar en trozos y desechar la semilla, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 13								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**TORTILLA DE HUEVO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Contar la cantidad de huevos requeridos de cada uno de ellos. Desinfecte que sea, o prepare huevos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal, lavar, enjuagar y picar finamente el perejil y agregar a la mezcla. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar la mezcla y muévala constantemente hasta que se forme el omelet. Retirar del fuego. Servir en porciones por grado y nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
ALIMENTO PROTEICO	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	10	10	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**PATACON**	Plátano hartón, verde, crudo	89	89	89	119	119	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos de plátano uno a uno verificando que se doren de manera uniforme. Retirar del aceite y colocar a escurrir los excesos de aceite. Con el plátano aún caliente, aplastar los trozos de plátano con una pataconera o un utensilio de cocina que le permita aplastar el plátano. Con el aceite a fuego medio alto, freír los patacones hasta que tomen un tono dorado uniforme. Retirar del aceite y colocar a escurrir los excesos de aceite. Servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA**	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y zanahoria. Pelar y picar en cubos el tomate de carne, rallar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por
		Zanahoria	36	36	36	48	48	
BEBIDA	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Agua	180	180	180	180	180	Servir en un vaso la cantidad estipulada por nivel escolar y consumir.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 14								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO A LA NARANJA**	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar la porción adecuada de acuerdo la cantidad establecida por grado y nivel de escolaridad. Sazonar la carne con tomate, cebolla lavados, desinfectados y picados finamente y añadiente sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír a fuego medio-bajo. Seguidamente se añade el zumo exprimido de las naranjas con panela desinfectados y lavados previamente, de tal manera que la carne quede cubierta de la salsa a fuego bajo, por ultimo servir caliente.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Naranja, cruda	34	34	34	34	34	
		Panela	7	7	7	12	12	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**BASTONES DE PAPA FRITOS**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en bastones. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO**	Repollo blanco, crudo	29	29	29	39	38	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate y pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara de tomate y pepino. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos, mezclar y servir según el grado y nivel de escolaridad
		Tomate, crudo	26	26	26	34	34	
		Pepino Cohombro, crudo	27	27	27	35	34	
BEBIDA	**JUGO DE PIÑA EN AGUA**	Piña cruda	110	110	110	110	110	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 15								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO FRITA**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida por grado y nivel de escolaridad. Sazonar el pollo con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	10	10	17	25	40	Dejar en remojo los fríjoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adiccione la sal. posteriormente aguegar al recipiente donde estan los fríjoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ TIGRE**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**PAPA COCIDA**	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal, servir de acuerdo a los gramajes que correspondan al grado y nivel de escolaridad.
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ZANAHORIA GUISADA**	Zanahoria	71	71	71	95	95	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, cebolla cabezona y tomate. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio. Una vez hiervan y la zanahoria se encuentren blandas. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y el tomate y picar finamente. En un sartén adicionar el aceite, la cebolla finamente picada y el tomate dejar cocinar hasta conseguir un sofrito. Mezclar las verduras cocidas con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar reservar a fuego lento. Servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.
		Tomate chonto	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE**	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates de arbol, retirar la cascara, picar en trozos pequeños, añadir a la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar.
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**			
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 16								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO A LA PLANCHA**	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad.
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	11	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PURE DE PAPA**	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal y machaque hasta obtener una consistencia de puré, servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a grado y nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMÓN**	Tomate chonto	26	26	26	34	34	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, pepino, cebolla cabezona y limón. Pelar los alimentos. Retirar la cascara de tomate, cebolla cabezona y pepino. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos y exprimir el zumo de limón sobre ellos, mezclar y servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.
		Pepino cocohombro	27	27	27	35	35	
		Cebolla cabezona	22	22	22	29	29	
		Limón	10	10	19	10	10	
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE**	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir
AZÚCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
LACTEOS		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 17								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO DESMECHADA**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. Porcionar en fajitas la carne de pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla cabezona tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione el pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido, retirar y desmechar. Servir caliente.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ TIGRE**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**MONEDAS DE PLÁTANO VERDE**	Plátano hartón verde, crudo	89	89	89	119	119	Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA**	Repollo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, zanahoria y piña. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria	24	24	24	32	32	
		Piña	38	38	38	48	48	
BEBIDA	**JUGO DE PIÑA EN AGUA**	Piña cruda	110	110	110	110	147	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 18								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO A LA GRILLE**	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRIJOL ROJO GUISADO	Fríjol bola roja, crudo	10	10	17	25	40	Dejar en remojo los fríjoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adiccione la sal. posteriormente aguegar al recipiente donde estan los fríjoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PAPA COCIDA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Limpiar, pelar y lavar la papa. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra la papa. Cocinar a fuego medio-alto hasta que la papa este blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada nivel de escolaridad. Servir.
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DULCE (Lechuga, Zanahoria y Mango)**	Lechuga común, cruda	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y mango. Retirar la cascara de la zanahoria y el mango. Rallar la zanahoria, picar en cubos el mango y picar en julianas o tiras delgadas la lechuga. mezclar todos los ingredientes. Por ultimo deberá servir según gramaje establecido para el grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	32	32	
		Mango común, crudo	40	40	40	53	53	
BEBIDA	**LIMONADA DE PANELA**	Limón, crudo	120	120	120	120	120	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). Retire la panela del empaque y lave. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela (gramaje según grado y nivel de escolaridad). Lave los limones y dividalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle.
AZÚCARES		Panela	7	7	7	12	12	
GRASAS								
AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Agua	180	180	180	180	180	Servir en un vaso la cantidad estipulada por nivel escolar y consumir.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 19								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE RES GUISADA**	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de res. Porcionar segun el grado y nivel de escolaridad. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne de res y adiccione agua, cocinar hasta que se encuentre blanda y completamente cocido. Servir caliente.
		zanahoria	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO COCIDO**	Arroz blanco, pulido, crudo	13	19	23	30	32	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	13	18	23	30	32	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla cabezona y zanahoria)**	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas.Mientras las papas se cocinan; lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria y cebolla. pique en cubos la zanahoria y cebolla y agregue a la olla donde se esta llevando a cabo el proceso de cocción. Escurrir las papas y verduras, dejarlas reposar por algunos minutos. pique las papas en cubos y mezcle con la zanahoria y la cebolla Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		cebolla	32	32	32	43	43	
		Zanahoria	36	36	36	48	48	
		Sal	1	1	1	1	1	
BEBIDA	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 20								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO PERICO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos, la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales de acuerdo al nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	10	10	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO CON PAPA**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. En una olla, se colocan a cocinar, hasta que se encuentren cocinadas. Una vez las papas se encuentren listas, se pican en cubos y se adiciona en compañia del arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PLATANO MADURO COCIDO**	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear. Servir caliente de acuerdo al nivel de escolaridad.
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA**	Repollo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate y zanahoria. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Retire la cascara del tomate y zanahoria. Picar el tomate en cubos y rallar la zanahoria. En un recipiente amplio agregue las verduras, mezcle todos los ingredientes. Sevir de acuerdo al
		Tomate chonto	25	25	25	33	33	
		Zanahoria	24	24	24	32	32	
BEBIDA	**JUGO DE PAPAYA EN AGUA**	Papaya, madura, cruda	86	86	86	86	86	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar la papaya, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que elendulzante se haya diluido. Servir frio
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

LISTA DE INTERCAMBIOS						
COMPLEMENTO ALMUERZO/PREPARADA EN SITIO						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	**Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y**		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**	**47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS**		
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco,lenteja, garbanzo					
CEREAL	Arroz					
	Pasta					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas					
FRUTA	Papaya, piña. Granadilla, sandia, melon, tomate de arbol, maracuya, lulo, naranja, banano, gulupa					
AZÚCARES	Azucar blanca					
	Panela					
GRASAS	Aceite vegetal					
	Margarina					
LÁCTEOS	Leche entera de vaca					
	Leche de vaca en polvo					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**			
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 6525**	

MINUTA PATRÓN MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE JORNADA UNICA				
Componente	**Grupo de alimentos**	**Frecuencia**	**Peso neto**	**Porción servida**
Bebida con leche	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	15g (leche en polvo) – 100 ml (leche líquida)	200 cm³ (mitad agua - mitad leche)
	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutos o chocolate o panela		10 g - 60 g	
Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 veces por semana	30 g - 90 g	100g
Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	4 veces por semana	50 g - 65 g	50g - 113 g
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	10 g - 14 g	-
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	15 cm³ (total semanal)	-
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	150 cm³- 180 cm³	150 cm³

Aporte nutricional minuta patrón

Concepto	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)
Total aporte promedio diario	442	16	22	43	217	3	787
Recomendaciones diarias (Nivel cuarto y quinto)	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	22	23	33	15	20	34	52

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO JM/JT JORNADAS UNICAS					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS				

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No.3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Leche caliente	Arroz con leche	Agua de panela en leche	Jugo de guayaba en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revuelto	Aborrajado de platano maduro con queso		Huevos revueltos con papa	Huevo en tortilla
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de maiz asada		Deditos de harina de maiz		Masitas de harina de trigo
FRUTA					

SEMANA No. 2					
COMPONENTES	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mango en leche	Colada de avena en leche	Chocolate en leche	Jugo de tomate de arbol en leche	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevos revueltos con tomate		Huevo revuelto	Huevo en tortilla	Queso
CEREAL ACOMPAÑANTE	Moneditas de platano verde	Rollitos de harina de trigo	Bastones de papa fritos		Hojaldra de harina de trigo
FRUTA					

SEMANA No. 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
BEBIDA CON LECHE	Colada de avena	Arroz con leche	Jugo de guayaba en leche	Leche caliente	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revueltos con papa		Huevo tortilla	Aborrajado de platano maduro con queso	Huevo revuelto
CEREAL ACOMPAÑANTE		Deditos de harina de maiz	Masitas de harina de trigo		Arepa de maiz asada
FRUTA					

SEMANA No. 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
BEBIDA CON LECHE	Jugo de tomate de arbol en leche	Agua de panela en leche	Jugo de mango en leche	Chocolate	Colada de avena en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo en tortilla	Queso	Huevos revueltos con tomate	Huevo revuelto	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Hojaldra de harina de trigo	Moneditas de platano verde	Bastones de papa fritos	Rollitos de harina de trigo
FRUTA					

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-6525

NOTA 1: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar.

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación — Alimentos para Aprender — PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**						
OPERADOR							
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**	
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**CA JM/JT JORNADAS UNICAS**		
NIVEL	**TODOS LOS NIVELES ESCOLAR**						

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4,4	2,45	37,15	5,5	1,2	2,5	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							562,19	20,189	28,484	53,75	199,72	3,301	958,57	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	29%	43%	19%	18%	38%	64%	

NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD-6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	90gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21,6	0,75	0,102	4,338	0,9	0,258	0,12	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105,35	6,125	8,925	0,105	205,1	0,14	327,25	35 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							361,6796	12,16568	21,72116	28,54464	351,9164	0,8702	780,4552	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							18%	17%	33%	10%	32%	10%	52%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4,4	2,45	37,15	5,5	1,2	2,5	113 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							431,656	9,8894	15,0812	61,5582	154,642	1,9528	69,496	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	14%	23%	22%	14%	22%	5%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	72 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20,00	20	17,8	0,42	0,02	3,78	2,4	0,16	1,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							308,15	15,765	18,74	18,83	195,54	2,258	573,36	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							15%	23%	28%	7%	18%	26%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	105 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1	113 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							596,296	22,7554	28,3232	60,1662	207,342	4,0428	966,376	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							30%	33%	43%	22%	19%	46%	64%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	105 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	113 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							514,6172	16,41444	26,83584	50,20116	203,4536	2,18708	974,4932	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	24%	40%	18%	18%	25%	65%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,32	2,028	0,9	7,692	6,48	0,54	0,36	200 ml
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							420,616	12,9634	14,3332	58,6382	162,282	3,3498	455,926	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							21%	19%	22%	21%	15%	39%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	5	0	0	0	0	1,2	0,015	1939,05	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							444,59	17,049	29,094	27,94	202,38	2,593	2510,91	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	24%	44%	10%	18%	30%	167%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	100 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							326,76	16,489	18,8304	22,1004	194,96	2,1598	568,26	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							16%	24%	28%	8%	18%	25%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105,35	6,125	8,925	0,105	205,1	0,14	327,25	35 gr
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							476,646	17,0604	22,3582	51,0512	360,902	2,9498	782,816	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	24%	34%	18%	33%	34%	52%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,32	2,028	0,9	7,692	6,48	0,54	0,36	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	100 gr
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20,0	20	17,8	0,42	0,02	3,78	2,4	0,16	1,2	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ							357,47	17,793	19,64	26,522	202,02	2,798	573,72
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							18%	25%	30%	9%	18%	32%	38%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525			

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4,4	2,45	37,15	5,5	1,2	2,5	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							431,656	9,8894	15,0812	61,5582	154,882	1,9558	457,306	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	14%	23%	22%	14%	22%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	105 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	113 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							596,296	22,7554	28,3232	60,1662	207,342	4,0428	966,376	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							30%	33%	43%	22%	19%	46%	64%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105,35	6,125	8,925	0,105	205,1	0,14	327,25	90 gr
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21,6	0,75	0,102	4,338	0,9	0,258	0,12	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,00	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							361,6796	12,16568	21,72116	28,54464	351,9164	0,8702	780,4552	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							18%	17%	33%	10%	32%	10%	52%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4,4	2,45	37,15	5,5	1,2	2,5	50 gr
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							602,33	21,5954	28,6416	61,8052	204,044	3,7138	959,474	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							30%	31%	43%	22%	19%	43%	64%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							326,76	16,489	18,8304	22,1004	194,96	2,1598	568,26	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							16%	24%	28%	8%	18%	25%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105,35	6,125	8,925	0,105	205,1	0,14	3	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							476,646	17,0604	22,3582	51,0512	360,902	2,9498	458,566	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	24%	34%	18%	33%	34%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							514,6172	16,41444	26,83584	50,20116	203,4536	2,18708	974,4932	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	24%	40%	18%	18%	25%	65%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							304,5	12,6	22,78	11,61	55,38	2,016	904,32	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							15%	18%	34%	4%	5%	23%	60%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,32	2,028	0,9	7,692	6,48	0,54	0,36	200 ml
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,00	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							420,616	12,9634	14,3332	58,6382	162,282	3,3498	455,926	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							21%	19%	22%	21%	15%	39%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-6525				

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO JM/JT JORNADAS UNICAS

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD		**TODOS LOS GRADOS DE ESCOLARIDAD**		**OPERADOR**		**MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DPTO DE NARIÑO**				
DEPARTAMENTO		**NARIÑO**		**MUNICIPIO**						
GRUPO ÉTNICO		**INDÍGENA**				**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**				
		RAIZAL				**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**				

MENÚ No 1

COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**Preescolar**	**Primaria: 1,2,y 3**	**Primaria: 4 y 5**	**Secundaria**	**Media y Ciclo Complementario**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
					PESO BRUTO (g)	**PESO BRUTO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	
BEBIDA CON LECHE	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS**	**CHOCOLATE EN LECHE**	**Chocolate, en pastilla, con azúcar**	K010	14 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve bien hasta que no queden grumos. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. Dejar que hierva. Servir de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTO PROTEICO	**GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**	**HUEVO REVUELTO**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinféctelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala a fuego medio. Vierte el huevo batido en la sartén y revuelve suavemente con una espátula hasta que cuaje y alcance la consistencia deseada. Retirar del fuego y sirve caliente.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS**	**AREPA DE MAIZ ASADA**	**Harina de maíz, extra cruda**	A035	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. En un bowl agrega la harina de maíz precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni agriete; si siente que la preparación está muy seca, agrega de a poco agua hasta suavizarla. Forme bolitas de la masa y aplástalas con la ayuda de una superficie plana, luego precaliente una sartén, engrásala un poco de aceite y lleve las arepas a dorar a fuego medio por ambos lados. Si deseas, antes de cocinarlas puedes llevarla congelar empacadas en bolsas individuales o envueltas en papel film transparente para disfrutarlas después. Servir en porciones iguales segun gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	**GRUPO V. GRASAS**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**								
AZÚCARES	**GRUPO VI. AZUCARES**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA										

MENÚ No. 2										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la leche. Limpiar y desinfectar los empaques de la leche en polvo. Poner a calentar el agua. Agregar la leche, Mezclar muy bien hasta que no haya grumos. Retirar del fuego. Servir caliente.
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar en platano con cascara. Pelar y cortar el platano en porciones medianas, A parte en una olla colocar aceite y una vez caliente, Introduzca los platanos. Freir el platano hasta que esten dorados. Retirar los platanos y colocalos sobre una tabla. Aplastalos suavemente, dandoles forma ovalada o redonda. No dejarlos muy delgados que se rompen. En cada porción de platano coloca una tora o cubo de queso. Dobla el platano hasta obtener un cilindro. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar el huevo, arina y sal y mezclar bien hasta que quede espesa. Pasa cada platano relleno por la mezcla, cubriendolo totalmente. Nuevamente freir los aborrajados hasta que esten dorados y crocantes. Cuando esten listos retirar los aborrajados del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Servir caliente.
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6 gr					
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 3										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y arroz . Enjuagar el arroz hasta que el agua salga clara. Colocar el arroz en una olla con agua. Cocina a fuego medio hasta que el arroz esté blando y haya absorbido la mayor parte del agua. En un recipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta disolverla bien, sin grumos. Incorpora la leche ya preparada a la olla del arroz y mezcla suavemente. Añadir la panela y revolver; Cocina a fuego bajo 5–10 minutos más, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue y tome consistencia cremosa. Sacar del fuego y servir caliente. Servir de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Panela	K033	10 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar la harina, huevo y sal, mezclar hasta que la masa este suave, sin secarse ni pegarse en las manos. Con las manos lavadas, tomar pequeñas porciones de masa. Enrollalas con las manos formando palitos del grosor de un dedo y hacerlos largos. En una olla colocar aceitey una vez caliente, introducir los deditos y frielos hasta que esten dorados y crocantes. Cuando esten listos retirar los deditos del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite.. Servir caliente.
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ
FIRMA			

MENÚ No. 4										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según el grupo de edad□
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas en cuadritos pequeños . Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregar sal, hasta que ablanden y cuando ya esten escurre. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un recipiente aparte, bate .los huevos con sal. Sofreir las papas en una sarten y vierte los huevos. Revuelve suavemente para que se mezclen bien hasta que los huevos esten hecho. Cuando esten listo retirar. Servir caliente.
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ
FIRMA		

MENÚ No. 5										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sarten con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse, cuando los bordes estén ligeramente cocinados, levanta la tortilla de un lado con una espátula permitiendo que el huevo que esté aún líquido se vaya a los bordes y se cocine. Voltea cuando esté casi lista. Servir segun la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal y mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Agregar agua mientras se amasa, la masa debe quedar suave y manejable, sin pegarse en las manos. Tomar pequeñas porciones, formar bolitas y luego estirar hasta formar como una totilla pequeña. en una olla calentar con aceite y colocar las masitas a freir. Esperar hasta que se doren por ambos lados. Cuando estan listos retirar las masitas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Servir caliente.
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 6										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche, cortar y colocar el mango la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinféctelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala a fuego medio.Vierte el huevo batido en la sartén y revuelve suavemente con una espátula hasta que cuaje y alcance la consistencia deseada. Retirar del fuego y sirve caliente.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89 gr					Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad.
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ
FIRMA			

MENÚ No. 7										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. Licúa la avena con agua hasta que quede bien deshecha. Poner la mezcla en una olla con el resto del agua; Llevar a fuego medio y cocina revolviendo constantemente para evitar que se pegue. En un resipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta que quede sin grumos. Vierte la leche disuelta en la olla y mezcla bien. Añadir la panela y revolver. Sigue cocinando por unos minutos más, revolviendo, hasta que la colada tome la consistencia deseada. Servir de acuerdo al grupo de edad.
			Panela	K033	10 gr					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal y mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Agregar agua mientras se amasa, la masa debe quedar suave y manejable, sin pegarse en las manos. Tomar una porción de masa. Estirarla haciendo una tira delgada y larga. Luego enrollala sobre si misma como un espiral. En una olla, agregar aceite y calentar, Colocar los rollitos y freir hasta que esten dorados por todos lados. Cuando estan listos retirar los rollitos del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite.. Servir caliente.
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 8										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve bien hasta que no queden grumos. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. Servir de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinféctelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala a fuego medio.Vierte el huevo batido en la sartén y revuelve suavemente con una espátula hasta que cuaje y alcance la consistencia deseada. Retirar del fuego y sirve caliente.
			Aceite de soya	D012	5					
			Sal	L015	1,0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas. Cortar en bastones. En una olla vierte el aceite y calentarlo, Cuando ya este calienta frie las papas por unos 5 minutos sin que se doren y sacalas y dejar reposar unos minutos. Luego se vualve a fritar hasta que esten doradas y crujientes. Cuando estan listos retirar los bastones de papa del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite.. Servir caliente.
			Sal	L015	1					
			Aceite de soya	D012	8					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 9										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sarten con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse, cuando los bordes estén ligeramente cocinados, levanta la tortilla de un lado con una espátula permitiendo que el huevo que esté aún líquido se vaya a los bordes y se cocine. Voltea cuando esté casi lista. Servir segun la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad.
			Aceite de soya	D012	5					
			Sal	L015	1,0					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 10										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según el grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad del queso . Limpiar y desinfectar la bolsa del queso. En una tabla colocar el queso y cortar en porciones de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad. Servir inmediatamente.
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal, mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Mientras amasas añade poco a poco el agua, la masa debe quedar suave, elastica y que no se pegue. Divide la masa en bolitas. Estira cada una hasta obtener una tortilla delgada. En una olla vierte el aceite y calientalo. Cuando ya este caliente colocar las hojaldras y frielas hasta que se inflen y esten doradas por ambos lados. Cuando estan listos retirar las hojaldras del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite.. Servir caliente.
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6					
			Sal	L015	1,0					
			Aceite de soya	D012	8					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ
FIRMA		

MENÚ No. 11										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. Licúa la avena con agua hasta que quede bien deshecha. Poner la mezcla en una olla con el resto del agua; Llevar a fuego medio y cocina revolviendo constantemente para evitar que se pegue. En un resipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta que quede sin grumos. Vierte la leche disuelta en la olla y mezcla bien. Añadir la panela y revolver. Sigue cocinando por unos minutos más, revolviendo, hasta que la colada tome la consistencia deseada. Servir de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Panela	K033	10					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas en cuadritos pequeños . Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregar sal, hasta que ablanden y cuando ya esten escurre. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un recipiente aparte, bate .los huevos con sal. Sofreir las papas en una sarten y vierte los huevos. Revuelve suavemente para que se mezclen bien hasta que los huevos esten hecho. Cuando esten listo retirar.
			Aceite de soya	D012	5					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Sal	L015	1,0					
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	20,0					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 12										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar en platano con cascara. Pelar y cortar el platano en porciones medianas, A parte en una olla colocar aceite y una vez caliente, Introduzca los platanos. Freir el platano hasta que esten dorados. Retirar los platanos y colocalos sobre una tabla. Aplastalos suavemente, dandoles forma ovalada o redonda. No dejarlos muy delgados que se rompen. En cada porción de platano coloca una tora o cubo de queso. Dobla el platano hasta obtener un cilindro. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar el huevo, arina y sal y mezclar bien hasta que quede espesa. Pasa cada platano relleno por la mezcla, cubriendolo totalmente. Nuevamente freir los aborrajados hasta que esten dorados y crocantes. Cuando esten listos retirar. Servir caliente.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Panela	K033	10					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar la harina, huevo y sal, mezclar hasta que la masa este suave, sin secarse ni pegarse en las manos. Con las manos lavadas, tomar pequeñas porciones de masa. Enrollalas con las manos formando palitos del grosor de un dedo y hacerlos largos. En una olla colocar aceitey una vez caliente, introducir los deditos y frielos hasta que esten dorados y crocantes. Cuando esten listos retirar los deditos del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite.. Servir caliente.
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6					
			Sal	L015	1,0					
			Aceite de soya	D012	8					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 13										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sarten con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse, cuando los bordes estén ligeramente cocinados, levanta la tortilla de un lado con una espátula permitiendo que el huevo que esté aún líquido se vaya a los bordes y se cocine. Voltea cuando esté casi lista. Servir según la cantidad indicada para cada grado y nivel de
			Aceite de soya	D012	5					
			Sal	L015	1,0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal y mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Agregar agua mientras se amasa, la masa debe quedar suave y manejable, sin pegarse en las manos. Tomar pequeñas porciones, formar bolitas y luego estirar hasta formar como una totilla pequeña. en una olla calentar con aceite y colocar las masitas a freir. Esperar hasta que se doren por ambos lados. Cuando estan listos retirar las masitas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Servir caliente
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6					
			Sal	L015	1,0					
			Aceite de soya	D012	8					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 14										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la leche. Limpiar y desinfectar los empaques de la leche en polvo. Poner a calentar el agua. Agregar la leche, Mezclar muy bien hasta que no haya grumos. Retirar del fuego. Servir caliente.
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar en platano con cascara. Pelar y cortar el platano en porciones medianas, A parte en una olla colocar aceite y una vez caliente, Introduzca los platanos. Freir el platano hasta que esten dorados. Retirar los platanos y colocalos sobre una tabla. Aplastalos suavemente, dandoles forma ovalada o redonda. No dejarlos muy delgados que se rompen. En cada porción de platano coloca una tora o cubo de queso. Dobla el platano hasta obtener un cilindro. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar el huevo, arina y sal y mezclar bien hasta que quede espesa. Pasa cada platano relleno por la mezcla, cubriendolo totalmente. Nuevamente freir los aborrajados hasta que esten dorados y crocantes. Cuando esten listos retirar los aborrajados del aceite y poner en un escurridor para
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	84					
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,00					
			Aceite de soya	D012	8					
			Sal	L015	1,0					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ
FIRMA			

MENÚ No. 15										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve bien hasta que no queden grumos. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. Servir de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinféctelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala a fuego medio.Vierte el huevo batido en la sartén y revuelve suavemente con una espátula hasta que cuaje y alcance la consistencia deseada. Retirar del fuego y sirve caliente.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. En un bowl agrega la harina de maíz precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni agriete; si siente que la preparación está muy seca, agrega de a poco agua hasta suavizarla. Forme bolitas de la masa y aplástalas con la ayuda de una superficie plana, luego precaliente una sartén, engrásala un poco de aceite y lleve las arepas a dorar a fuego medio por ambos lados. Si deseas, antes de cocinarlas puedes llevarla congelar empacadas en bolsas individuales o envueltas en papel film transparente para disfrutarlas después. Servir en porciones iguales segun gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad.
			Sal	L015	1 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 16										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sarten con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse, cuando los bordes estén ligeramente cocinados, levanta la tortilla de un lado con una espátula permitiendo que el huevo que esté aún líquido se vaya a los bordes y se cocine. Voltea cuando esté casi lista. Servir segun la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ
FIRMA		

MENÚ No. 17										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según el grupo de edad□
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad del queso . Limpiar y desinfectar la bolsa del queso. En una tabla colocar el queso y cortar en porciones de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad. Servir inmediatamente.□
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal, mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Mientras amasas añade poco cpoco el agua, la masa debe quedar suave, alastica y que no se pegue. Divide la masa en bolitas. Estira cada una hasta obtener una tortilla delgada. En una olla vierte el aceite y calientalo. Cuando ya este caliente colocar las hojaldras y frielas hasta que se inflen y esten doradas por ambos lados. Cuando estan listos retirar las hojaldras del
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

MENÚ No. 18										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche, cortar y colocar el mango la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate. Realizar un sofrito con el tomate. Adicionar al recipiente donde están los huevos revueltos. En un sarten con aceite, agregar el huevo y dejar al fuego hasta que este cocinado. Retirar del fuego y servir a cada niño.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Tomate, crudo	B103	6 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89 gr					Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar las moneditas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite.. Servir según grado y nivel de
			Sal	L015	1 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ
FIRMA		

MENÚ No. 19										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve bien hasta que no queden grumos. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. Servir de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinféctelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala a fuego medio.Vierte el huevo batido en la sartén y revuelve suavemente con una espátula hasta que cuaje y alcance la consistencia deseada. Retirar del
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60 gr					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas. Cortar en bastones. En una olla vierte el aceite y calentarlo, Cuando ya este calienta frie las papas por unos 5 minutos sin que se doren y sacalas y dejar reposar unos minutos. Luego se vualve a fritar hasta que esten doradas y crujientes. Cuando estan listos retirar los bastones de papa del aceite y poner en un escurridor para
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ
FIRMA		

MENÚ No. 20										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. Licúa la avena con agua hasta que quede bien deshecha. Poner la mezcla en una olla con el resto del agua; Llevar a fuego medio y cocina revolviendo constantemente para evitar que se pegue. En un resipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta que quede sin grumos. Vierte la leche disuelta en la olla y mezcla bien. Añadir la panela y revolver. Sigue cocinando por unos minutos más, revolviendo, hasta que la colada tome la consistencia deseada. Servir de acuerdo al grupo de edad.
			Panela	K033	10 gr					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal, mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Mientras amasas añade poco cpoco el agua, la masa debe quedar suave, alastica y que no se pegue. Divide la masa en bolitas. Estirar cada bolita hasta formar una tira larga y delgada. enroola la tira desde un extremo hasta formar un rollito cilindrico. Presiona suavemente las puntas para que no se abran al freir. En una olla calentar con aceite y colocar los rollitos a freir. Esperar hasta que se doren parejo. Cuando estan listos retirar los rollitos del aceite y poner en un escurridor para eliminar el
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA										

PAE

LISTA DE INTERCAMBIOS						
MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, REFRIGERIO JORNADAS UNICAS						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	**Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y complementaria**		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**	**47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS**		
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**					
LÁCTEOS	Leche entera de vaca					
	Leche de vaca en polvo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco,lenteja, arveja seca, garbanzo					
CEREAL	Arroz					
	Pasta					
	Avena					
	Fecula de maíz					
	Avena					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
FRUTA	Papaya, piña. granadilla, melon, tomate de arbol, maracuya, lulo, naranja, banano.					
AZÚCARES	Azucar blanca					
	Panela					
	Chocolate en pastilla					
GRASAS	Aceite vegetal					
	Margarina					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**	COLNUD-6525	

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

MINUTA PATRÓN MODALIDAD INDUSTRIALIZADA COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE

Componente	Grupo de alimentos[1]	Frecuencia	Nivel Preescolar grados prejardín, jardín y transición.	Nivel Primaria grados: 1ro, 2do y 3ro	Nivel Primaria grados: 4to y 5to	Nivel Secundaria	Nivel Media
Leche o productos lácteos	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	Bebida 200 cm^3 15 g (queso en caso de suministro)	Bebida 200 cm^3 20 g (queso en caso de suministro)	Bebida 200 cm^3 25 g (queso en caso de suministro)	Bebida 200 cm^3 35 g (queso en caso de suministro)	Bebida 200 cm^3 45 g (queso en caso de suministro)
Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, Tubérculos y plátanos	Todos los días (derivados de cereal)	12 g - 40 g	12 g - 60 g	24 g - 70 g	32 g - 95 g	32 g - 120 g
Frutas	Grupo III. Frutas y verduras	3 veces por semana (frutas)	Mínimo 100 g	Mínimo 100 g	Mínimo 120 g	Mínimo 120 g	Mínimo 120 g
Postre	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo VI. Azúcares	2 veces por semana (frutos secos y semillas o azúcares)	12 g - 40 g	12 g - 40 g	13 g - 50 g	13 g - 50 g	13 g - 50 g

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
Nivel preescolar grados prejardín, jardín y transición							
Aporte mínimo minuta patrón nivel preescolar grados prejardín, jardín y transición.	280	7,7	8,7	41,7	162	1,4	246
Recomendación nivel preescolar	1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
% Adecuación	22%	24%	24%	20%	23%	24%	22%
Nivel básica primaria grados: primero, segundo, tercero							
Aporte mínimo minuta patrón nivel primaria grados: 1ro, 2do y 3ro	351	9,7	11,2	51,8	194	1,8	329
Recomendación nivel primaria grados: 1ro, 2do y 3ro	1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
% Adecuación	22%	24%	25%	20%	24%	28%	27%
Nivel básica primaria grados: cuarto, quinto							
Aporte mínimo minuta patrón nivel primaria grados: 4to y 5to	427	11,3	13,6	63,3	218	2,2	403
Recomendación nivel primaria grados 4to y 5to	1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
% Adecuación	21%	23%	25%	20%	20%	25%	27%
Nivel básica secundaria							
Aporte mínimo minuta patrón nivel secundaria	511	13,7	16,9	74,5	248	2,8	522
Recomendación nivel secundaria	2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
% Adecuación	21%	22%	24%	18%	23%	29%	35%
Nivel media							
Aporte mínimo minuta patrón nivel media	577	15,7	19,4	83	274	3,3	622
Recomendación nivel media	2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
% Adecuación	20%	22%	24%	18%	25%	28%	41%

Alimentos para Aprender

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

MODALIDAD INDUSTRIALIZADA

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**	
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	**X**	**INDÍGENA**	**X**	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE SABORIZADA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETA VAINILLA	MUFFIN DE CHOCOLATE	GALLETA MANTECADA	PAN DE COCO	GALLETA MONCAIBA
FRUTA	FRUTA ENTERA GRANADILLA		FRUTA ENTERA MANDARINA		FRUTA ENTERA BANANO
POSTRE		PANELITA DE LECHE		BOCADILLO DE GUAYABA	

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETA GLASEADA	GALLETA VAINILLA	PAN DE MANTEQUILLA	GALLETA MONCAIBA	MUFFIN DE VAINILLA
FRUTA	FRUTA ENTERA BANANO		FRUTA ENTERA NARANJA		FRUTA ENTERA MANDARINA
POSTRE		GELATINA DE PATA DE RES		PANELITA DE LECHE	

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT	ANVENA NATURAL UHT	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	MUFFIN DE NARANJA	PAN COCO	GALLETA MONCAIBA	GALLETA DE VAINILLA CON GLASEADO	GALLETA VAINILLA
FRUTA	FRUTA ENTERA MANDARINA		FRUTA ENTERA GRANADILLA	FRUTA ENTERA NARANJA	
POSTRE		PANELITA DE LECHE			BOCADILLO DE GUAYABA

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETA MONCAIBA	PAN MOGOLLA	MUFFIN	GALLETA VAINILLA	GALLETA MANTECADA
FRUTA	FRUTA ENTERA MANDARINA		FRUTA ENTERA NARANJA		FRUTA ENTERA BANANO
POSTRE		GELATINA DE PATA DE RES		PANELITA DE LECHE	

FIRMA		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**

NOTA 1: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar. NOTA 2: Frutas: Frescas y Enteras. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en un ciclo.

PAE

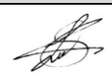
Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL											
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO□										
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL□	SI										
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS						
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA						
MODALIDAD DE ATENCION	INDUSTRIALIZADA		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO								
NIVEL	PREESCOLAR										
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche Entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	130	39	37,05	0,819	0,624	5,811	4,68
TOTAL MENÚ							336	9,8	14,9	39,5	259,88
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							26%	30%	41%	19%	37,13%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031	

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche Entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE CHOCOLATE	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72,2	0,58	0,36	16,66	26,8
TOTAL MENÚ							312	9,9	11,7	41,5	331,2
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							24%	30%	32%	20%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche Saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100,1	54,054	0,9009	0,1001	11,4114	35,035
TOTAL MENÚ							353	9,9	14,3	45,1	290,235
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							27%	30%	40%	21%	41,46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131,2	3,56	1,72	25,24	12,4
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	20	20	66,4	0,08	0,1	15,92	5
TOTAL MENÚ							316	7,4	3,8	60,8	35,4
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							24%	23%	11%	29%	5,06%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100,1	101,101	1,5015	0,1001	22,3223	8,008
TOTAL MENÚ							400	10,5	14,3	56,0	263,208
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							31%	32%	40%	26%	37,60%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA GLASEADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100,1	101,101	1,5015	0,1001	22,3223	8,008
TOTAL MENÚ							400	10,5	14,3	56,0	263,208
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							31%	32%	40%	26%	37,60%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche Enetra UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	20	20	64,8	1,48	0	14,7	13,2
TOTAL MENÚ							364	10,4	14,2	48,3	268,4
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							28%	32%	39%	23%	38,34%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE MANTEQUILLA	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107,2	3,56	1,36	19,52	21,6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100,2	41,082	0,7014	0,3006	8,8176	33,066
TOTAL MENÚ							266	8,1	3,7	47,9	72,666
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							20%	25%	10%	23%	10,38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 9.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**LECHE ENTERA UHT**	Leche Entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETA MONCAIBA**	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	**PANELITA DE LECHE**	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72,2	0,58	0,36	16,66	26,8
TOTAL MENÚ							371	9,5	14,6	50,3	282
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							29%	29%	40%	24%	40,29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 10.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**AVENA NATURAL UHT**	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**MUFFIN DE VAINILLA**	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**FRUTA ENTERA MANDARINA**	Mandarina, cruda	C050	143	100,1	54,054	0,9009	0,1001	11,4114	35,035
TOTAL MENÚ							302	7,6	7,1	49,1	117,435
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							23%	23%	20%	23%	16,78%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**								
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525	

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche Entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100,1	54,054	0,9009	0,1001	11,4114	35,035
TOTAL MENÚ							294	10,2	11,5	36,3	339,435
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							23%	31%	32%	17%	48,49%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche Saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107,2	3,56	1,36	19,52	21,6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72,2	0,58	0,36	16,66	26,8
TOTAL MENÚ							289	10,5	8,1	43,0	288,4
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							22%	32%	22%	20%	41,20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	130	39	37,05	0,819	0,624	5,811	4,68
TOTAL MENÚ							344	7,2	10,5	52,3	37,88
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							26%	22%	29%	25%	5,41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche Saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA DE VAINILLA CON GLASEADO	Galletas ducles, tipo wafer	A025	40	40	182	2,16	6,08	29,28	19,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100,2	41,082	0,7014	0,3006	8,8176	33,066
TOTAL MENÚ							333	9,3	12,8	44,9	292,266
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							26%	28%	35%	21%	41,75%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche Entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	20	20	66,4	0,08	0,1	15,92	5
TOTAL MENÚ							365	9,0	14,3	49,6	260,2
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							28%	28%	40%	23%	37,17%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche Saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100,1	54,054	0,9009	0,1001	11,4114	35,035
TOTAL MENÚ							353	9,9	14,3	45,1	290,235
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							27%	30%	40%	21%	41,46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche Entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN MOGOLLA	Mogolla, integral, horneada	A057	40	40	124	2,88	0,76	26,44	16
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	20	20	64,8	1,48	0	14,7	13,2
TOTAL MENÚ							299	10,8	7,2	47,9	269,2
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							23%	33%	20%	23%	38,46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100,2	41,082	0,7014	0,3006	8,8176	33,066
TOTAL MENÚ							289	7,4	7,3	46,5	115,466
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							22%	23%	20%	22%	16,50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche Entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
POSTRE	GRUPO VI.AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72,2	0,58	0,36	16,66	26,8
TOTAL MENÚ							371	9,5	14,6	50,3	282
RECOMENDACIÓN							1300	32,5	36,1	211,3	700
% ADECUACIÓN							29%	29%	40%	24%	40,29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche Saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100,1	101,101	1,5015	0,1001	22,3223	8,008
TOTAL MENÚ							400	10,5	14,3	56,0	263,208
RECOMENDACIÓN							**1300**	**32,5**	**36,1**	**211,3**	**700**
% ADECUACIÓN							31%	32%	40%	26%	37,60%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL						
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	SI					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		COMPLEMENTO JM/JT	
NIVEL						

Menú 1.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHOS	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche Entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	130	39	37,05	0,819	0,624	5,811	4,68
TOTAL MENÚ							336	9,8	14,9	39,5	259,88
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							21%	24%	33%	15%	32,49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche Entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72,2	0,58	0,36	16,66	26,8
TOTAL MENÚ							312	9,9	11,7	41,5	331,2
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							19%	24%	26%	16%	41,40%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100,1	54,054	0,9009	0,1001	11,4114	35,035
TOTAL MENÚ							353	9,9	14,3	45,1	290,235
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							22%	24%	32%	17%	36,28%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131,2	3,56	1,72	25,24	12,4
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	20	20	66,4	0,08	0,1	15,92	5
TOTAL MENÚ							316	7,4	3,8	60,8	35,4
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							19%	18%	8%	23%	4,43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100,1	101,101	1,5015	0,1001	22,3223	8,008
TOTAL MENÚ							400	10,5	14,3	56,0	263,208
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							25%	26%	32%	21%	32,90%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA GLASEADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100,1	101,101	1,5015	0,1001	22,3223	8,008
TOTAL MENÚ							400	10,5	14,3	56,0	263,208
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							25%	26%	32%	21%	32,90%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	20	20	64,8	1,48	0	14,7	13,2
TOTAL MENÚ							364	10,4	14,2	48,3	268,4
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							22%	26%	31%	18%	33,55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE MANTEQUILLA	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107,2	3,56	1,36	19,52	21,6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100,2	41,082	0,7014	0,3006	8,8176	33,066
TOTAL MENÚ							266	8,1	3,7	47,9	72,666
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							16%	20%	8%	18%	9,08%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72,2	0,58	0,36	16,66	26,8
TOTAL MENÚ							371	9,5	14,6	50,3	282
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							23%	23%	32%	19%	35,25%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE VAINILLA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100,1	54,054	0,9009	0,1001	11,4114	35,035
TOTAL MENÚ							302	7,6	7,1	49,1	117,435
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							19%	19%	16%	19%	14,68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100,1	54,054	0,9009	0,1001	11,4114	35,035
TOTAL MENÚ							294	10,2	11,5	36,3	339,435
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							18%	25%	25%	14%	42,43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107,2	3,56	1,36	19,52	21,6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72,2	0,58	0,36	16,66	26,8
TOTAL MENÚ							289	10,5	8,1	43,0	288,4
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							18%	26%	18%	16%	36,05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	130	39	37,05	0,819	0,624	5,811	4,68
TOTAL MENÚ							344	7,2	10,5	52,3	37,88
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							21%	18%	23%	20%	4,74%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA DE VAINILLA CON GLASEADO	Galletas ducles, tipo wafer	A025	40	40	182	2,16	6,08	29,28	19,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100,2	41,082	0,7014	0,3006	8,8176	33,066
TOTAL MENÚ							333	9,3	12,8	44,9	292,266
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							20%	23%	28%	17%	36,53%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	20	20	66,4	0,08	0,1	15,92	5
TOTAL MENÚ							365	9,0	14,3	49,6	260,2
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							22%	22%	32%	19%	32,53%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100,1	54,054	0,9009	0,1001	11,4114	35,035
TOTAL MENÚ							353	9,9	14,3	45,1	290,235
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							22%	24%	32%	17%	36,28%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN MOGOLLA	Mogolla, integral, horneada	A057	40	40	124	2,88	0,76	26,44	16
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	20	20	64,8	1,48	0	14,7	13,2
TOTAL MENÚ							299	10,8	7,2	47,9	269,2
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							18%	26%	16%	18%	33,65%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100,2	41,082	0,7014	0,3006	8,8176	33,066
TOTAL MENÚ							289	7,4	7,3	46,5	115,466
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							18%	18%	16%	18%	14,43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72,2	0,58	0,36	16,66	26,8
TOTAL MENÚ							371	9,5	14,6	50,3	282
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							23%	23%	32%	19%	35,25%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100,1	101,101	1,5015	0,1001	22,3223	8,008
TOTAL MENÚ							400	10,5	14,3	56,0	263,208
RECOMENDACIÓN							**1629**	**40,7**	**45,3**	**264,7**	**800,0**
% ADECUACIÓN							25%	26%	32%	21%	32,90%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL						
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	SI					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		COMPLEMENTO JM/JT	
NIVEL						

Menú 1.

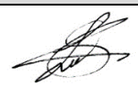
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	150	45	42,75	0,945	0,72	6,705	5,4
TOTAL MENÚ							342	9,9	15,0	40,3	260,6
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							18%	20%	27%	12%	24%

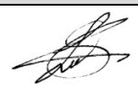
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72,2	0,58	0,36	16,66	26,8
TOTAL MENÚ							312	9,9	11,7	41,5	331,2
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							16%	20%	21%	13%	30,11%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64,26	1,071	0,119	13,566	41,65
TOTAL MENÚ							363	10,0	14,4	47,2	296,85
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							19%	20%	26%	15%	26,99%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131,2	3,56	1,72	25,24	12,4
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	20	20	66,4	0,08	0,1	15,92	5
TOTAL MENÚ							316	7,4	3,8	60,8	35,4
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							16%	15%	7%	19%	3,22%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120,19	1,785	0,119	26,537	9,52
TOTAL MENÚ							419	10,7	14,4	60,2	264,72
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							22%	22%	26%	19%	24,07%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA GLASEADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120,19	1,785	0,119	26,537	9,52
TOTAL MENÚ							419	10,7	14,4	60,2	264,72
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							22%	22%	26%	19%	24,07%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	20	20	64,8	1,48	0	14,7	13,2
TOTAL MENÚ							364	10,4	14,2	48,3	268,4
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							19%	21%	26%	15%	24,40%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ				
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE MANTQUILLA	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107,2	3,56	1,36	19,52	21,6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6
TOTAL MENÚ							274	8,2	3,7	49,7	79,2
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							14%	16%	7%	15%	7,20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525	

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72,2	0,58	0,36	16,66	26,8
TOTAL MENÚ							371	9,5	14,6	50,3	282
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							19%	19%	26%	16%	25,64%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 6525				

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE VAINILLA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64,26	1,071	0,119	13,566	41,65
TOTAL MENÚ							312	7,8	7,1	51,2	124,05
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							16%	16%	13%	16%	11,28%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525	

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64,26	1,071	0,119	13,566	41,65
TOTAL MENÚ							304	10,4	11,5	38,4	346,05
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							16%	21%	21%	12%	31,46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ				
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)		PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107,2	3,56	1,36	19,52	21,6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72,2	0,58	0,36	16,66	26,8
TOTAL MENÚ							289	10,5	8,1	43,0	288,4
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							15%	21%	15%	13%	26,22%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ				
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	150	45	42,75	0,945	0,72	6,705	5,4
TOTAL MENÚ							350	7,3	10,6	53,1	38,6
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							18%	15%	19%	16%	3,51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 6525				

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA DE VAINILLA CON GLASEADO	Galletas ducles, tipo wafer	A025	40	40	182	2,16	6,08	29,28	19,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6
TOTAL MENÚ							341	9,4	12,8	46,6	298,8
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							18%	19%	23%	14%	27,16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 6525				

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	20	20	66,4	0,08	0,1	15,92	5
TOTAL MENÚ							365	9,0	14,3	49,6	260,2
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							19%	18%	26%	15%	23,65%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64,26	1,071	0,119	13,566	41,65
TOTAL MENÚ							363	10,0	14,4	47,2	296,85
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							19%	20%	26%	15%	26,99%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ				
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN MOGOLLA	Mogolla, integral, horneada	A057	40	40	124	2,88	0,76	26,44	16
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	20	20	64,8	1,48	0	14,7	13,2
TOTAL MENÚ							299	10,8	7,2	47,9	269,2
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							15%	22%	13%	15%	24,47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ				
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6
TOTAL MENÚ							297	7,6	7,3	48,2	122
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							15%	15%	13%	15%	11,09%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ				
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leeche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72,2	0,58	0,36	16,66	26,8
TOTAL MENÚ							371	9,5	14,6	50,3	282
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							19%	19%	26%	16%	25,64%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188,8	2,56	7,84	26,84	15,2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120,19	1,785	0,119	26,537	9,52
TOTAL MENÚ							419	10,7	14,4	60,2	264,72
RECOMENDACIÓN							**1944**	**49,9**	**55,4**	**324,0**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							22%	22%	26%	19%	24,07%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

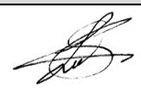
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

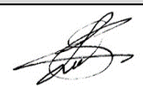
ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	**SI**					
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO JM/JT**	
NIVEL						

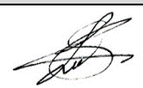
Menú 1.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**LECHE ENTERA UHT**	**Leche entera UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETA VAINILLA**	**Galletas dulces, sin relleno**	**A023**	**70**	**70**	330,4	4,48	13,72	46,97	26,6
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**GRANADILLA**	**Granadilla, cruda**	**C028**	**150**	**45**	42,75	0,945	0,72	6,705	5,4
TOTAL MENÚ							483	11,8	20,8	60,5	272
RECOMENDACIÓN							**2491**	**62,3**	**69,2**	**404,8**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							19%	19%	30%	15%	24,73%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	COLNUD 6525

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227,5	5,11	8,68	31,57	112,7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108,3	0,87	0,54	24,99	40,2
TOTAL MENÚ							446	12,4	15,6	63,4	392,9
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							18%	20%	23%	16%	35,72%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330,4	4,48	13,72	46,97	26,6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64,26	1,071	0,119	13,566	41,65
TOTAL MENÚ							505	12,0	20,2	67,3	308,25
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							20%	19%	29%	17%	28,02%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	70	70	229,6	6,23	3,01	44,17	21,7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	30	30	99,6	0,12	0,15	23,88	7,5
TOTAL MENÚ							447	10,2	5,2	87,7	47,2
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							18%	16%	7%	22%	4,29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE SABORIZADA UHT	**Leche saborizada UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	GALLETA MONCAIBA	**Galletas dulces, sin relleno**	**A023**	**70**	**70**	330,4	4,48	13,72	46,97	26,6
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	FRUTA ENTERA BANANO	**Banano común, crudo**	**C010**	**170**	**119**	120,19	1,785	0,119	26,537	9,52
TOTAL MENÚ							561	12,7	20,2	80,3	276,12
RECOMENDACIÓN							**2491**	**62,3**	**69,2**	**404,8**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							23%	20%	29%	20%	25,10%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**								
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525	

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE SABORIZADA UHT	**Leche saborizada UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	GALLETA GLASEADA	**Galletas dulces, sin relleno**	**A023**	**70**	**70**	330,4	4,48	13,72	46,97	26,6
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	FRUTA ENTERA BANANO	**Banano común, crudo**	**C010**	**170**	**119**	120,19	1,785	0,119	26,537	9,52
TOTAL MENÚ							561	12,7	20,2	80,3	276,12
RECOMENDACIÓN							**2491**	**62,3**	**69,2**	**404,8**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							23%	20%	29%	20%	25,10%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525	

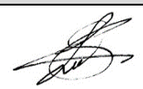
Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE ENTERA UHT	**Leche entera UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	GALLETA VAINILLA	**Galletas dulces, sin relleno**	**A023**	**70**	**70**	330,4	4,48	13,72	46,97	26,6
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	GELATINA DE PATA DE RES	**Gelatina de pata**	**K020**	**30**	**30**	97,2	2,22	0	22,05	19,8
TOTAL MENÚ							538	13,1	20,1	75,8	286,4
RECOMENDACIÓN							**2491**	**62,3**	**69,2**	**404,8**	**1100,0**
% ADECUACIÓN							22%	21%	29%	19%	26,04%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525	

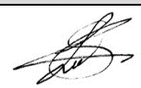
Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE MANTQUILLA	Pan blanco, regular, horneado	A060	70	70	187,6	6,23	2,38	34,16	37,8
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6
TOTAL MENÚ							355	10,9	4,7	64,3	95,4
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							14%	17%	7%	16%	8,67%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

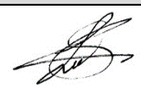
Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330,4	4,48	13,72	46,97	26,6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108,3	0,87	0,54	24,99	40,2
TOTAL MENÚ							549	11,8	20,7	78,8	306,8
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							22%	19%	30%	19%	27,89%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

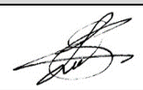
Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE VAINILLA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227,5	5,11	8,68	31,57	112,7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64,26	1,071	0,119	13,566	41,65
TOTAL MENÚ							410	10,0	10,8	64,7	172,35
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							16%	16%	16%	16%	15,67%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

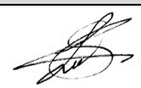
Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227,5	5,11	8,68	31,57	112,7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64,26	1,071	0,119	13,566	41,65
TOTAL MENÚ							402	12,6	15,2	51,9	394,35
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							16%	20%	22%	13%	35,85%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

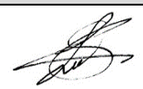
Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)		PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan blanco, regular, horneado	A060	70	70	187,6	6,23	2,38	34,16	37,8
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108,3	0,87	0,54	24,99	40,2
TOTAL MENÚ							406	13,5	9,3	66,0	318
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							16%	22%	13%	16%	28,91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

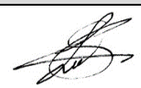
Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de Avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330,4	4,48	13,72	46,97	26,6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	150	45	42,75	0,945	0,72	6,705	5,4
TOTAL MENÚ							491	9,2	16,4	73,3	50
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							20%	15%	24%	18%	4,55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

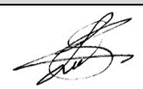
Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA DE VAINILLA CON GLASEADO	Galletas ducles, tipo wafer	A025	70	70	318,5	3,78	10,64	51,24	33,6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6
TOTAL MENÚ							478	11,0	17,4	68,6	313,2
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							19%	18%	25%	17%	28,47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

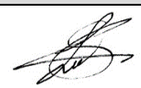
Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330,4	4,48	13,72	46,97	26,6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	30	30	99,6	0,12	0,15	23,88	7,5
TOTAL MENÚ							540	11,0	20,3	77,7	274,1
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							22%	18%	29%	19%	24,92%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330,4	4,48	13,72	46,97	26,6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64,26	1,071	0,119	13,566	41,65
TOTAL MENÚ							505	12,0	20,2	67,3	308,25
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							20%	19%	29%	17%	28,02%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN MOGOLLA	Mogolla, integral, horneada	A057	70	70	217	5,04	1,33	46,27	28
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	30	30	97,2	2,22	0	22,05	19,8
TOTAL MENÚ							424	13,7	7,7	75,1	287,8
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							17%	22%	11%	19%	26,16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de Avena UHT	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227,5	5,11	8,68	31,57	112,7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6
TOTAL MENÚ							395	9,8	11,0	61,7	170,3
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							16%	16%	16%	15%	15,48%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330,4	4,48	13,72	46,97	26,6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108,3	0,87	0,54	24,99	40,2
TOTAL MENÚ							549	11,8	20,7	78,8	306,8
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							22%	19%	30%	19%	27,89%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330,4	4,48	13,72	46,97	26,6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120,19	1,785	0,119	26,537	9,52
TOTAL MENÚ							561	12,7	20,2	80,3	276,12
RECOMENDACIÓN							2491	62,3	69,2	404,8	1100,0
% ADECUACIÓN							23%	20%	29%	20%	25,10%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

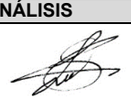
PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

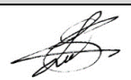
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL						
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		COMPLEMENTO JM/JT	
NIVEL						

Menú 1.

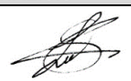
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377,6	5,12	15,68	53,68	30,4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	150	45	42,75	0,945	0,72	6,705	5,4
TOTAL MENÚ							530	12,5	22,8	67,2	275,8
RECOMENDACIÓN							2900	72,5	80,6	471,3	1100
% ADECUACIÓN							18%	17%	28%	14%	25,07%

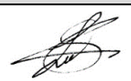
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

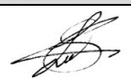
Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5,84	9,92	36,08	128,8
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108,3	0,87	0,54	24,99	40,2
TOTAL MENÚ							478	13,1	16,9	67,9	409
RECOMENDACIÓN							2900	72,5	80,6	471,3	1100
% ADECUACIÓN							16%	18%	21%	14%	37,18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377,6	5,12	15,68	53,68	30,4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64,26	1,071	0,119	13,566	41,65
TOTAL MENÚ							552	12,6	22,2	74,0	312,05
RECOMENDACIÓN							2900	72,5	80,6	471,3	1100
% ADECUACIÓN							19%	17%	28%	16%	28,37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

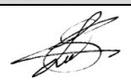
Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	AVENA NATURAL UHT	**Bebida de avena UHT**	**H003**	**200**	**200**	**118**	**3,8**	**2**	**19,6**	**18**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	PAN DE COCO	**Pan de dulce, regular, horneado**	**A063**	**80**	**80**	262,4	7,12	3,44	50,48	24,8
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	BOCADILLO DE GUAYABA	**Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional**	**K005**	**30**	**30**	99,6	0,12	0,15	23,88	7,5
TOTAL MENÚ							480	11,0	5,6	94,0	50,3
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							17%	15%	7%	20%	4,57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE SABORIZADA UHT	**Leche saborizada UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	GALLETA MONCAIBA	**Galletas dulces, sin relleno**	**A023**	**80**	**80**	377,6	5,12	15,68	53,68	30,4
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	FRUTA ENTERA BANANO	**Banano común, crudo**	**C010**	**170**	**119**	120,19	1,785	0,119	26,537	9,52
TOTAL MENÚ							608	13,3	22,2	87,0	279,92
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	18%	28%	18%	25,45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

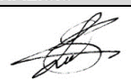
Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE SABORIZADA UHT	**Leche saborizada UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	GALLEETA GLASEADA	**Galletas dulces, sin relleno**	**A023**	**80**	**80**	377,6	5,12	15,68	53,68	30,4
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	FRUTA ENTERA BANANO	**Banano común, crudo**	**C010**	**170**	**119**	120,19	1,785	0,119	26,537	9,52
TOTAL MENÚ							608	13,3	22,2	87,0	279,92
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	18%	28%	18%	25,45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

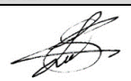
Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE ENTERA UHT	**Leche entera UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	GALLETA VAINILLA	**Galletas dulces, sin relleno**	**A023**	**80**	**80**	377,6	5,12	15,68	53,68	30,4
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	GELATINA DE PATA DE RES	**Gelatina de pata**	**K020**	**30**	**30**	97,2	2,22	0	22,05	19,8
TOTAL MENÚ							585	13,7	22,1	82,5	290,2
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	19%	27%	18%	26,38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

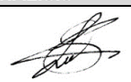
Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	AVENA NATURAL UHT	**Bebida de avena UHT**	**H003**	**200**	**200**	**118**	**3,8**	**2**	**19,6**	**18**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	PAN DE MANTQUILLA	**Pan blanco, regular, horneado**	**A060**	**80**	**80**	214,4	7,12	2,72	39,04	43,2
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	FRUTA ENTERA NARANJA	**Naranja, cruda**	**C062**	**200**	**120**	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6
TOTAL MENÚ							382	11,8	5,1	69,2	100,8
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							13%	16%	6%	15%	9,16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE ENTERA UHT	**Leche entera UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	GALLETA MONCAIBA	**Galletas dulces, sin relleno**	**A023**	**80**	**80**	377,6	5,12	15,68	53,68	30,4
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	PANELITA DE LECHE	**Panelita de leche de vaca, con azúcar**	**K034**	**30**	**30**	108,3	0,87	0,54	24,99	40,2
TOTAL MENÚ							596	12,4	22,6	85,5	310,6
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	17%	28%	18%	28,24%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**								
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525	

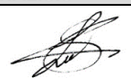
Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	AVENA NATURAL UHT	**Bebida de avena UHT**	**H003**	**200**	**200**	**118**	**3,8**	**2**	**19,6**	**18**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	MUFFIN DE VAINILLA	**Muffins dulces, con chips de chocolate**	**A059**	**80**	**80**	260	5,84	9,92	36,08	128,8
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	FRUTA ENTERA MANDARINA	**Mandarina, cruda**	**C050**	**170**	**119**	64,26	1,071	0,119	13,566	41,65
TOTAL MENÚ							442	10,7	12,0	69,2	188,45
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							15%	15%	15%	15%	17,13%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE ENTERA UHT	**Leche entera UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	MUFFIN DE NARANJA	**Muffins dulces, con chips de chocolate**	**A059**	**80**	**80**	260	5,84	9,92	36,08	128,8
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	FRUTA ENTERA MANDARINA	**Mandarina, cruda**	**C050**	**170**	**119**	64,26	1,071	0,119	13,566	41,65
TOTAL MENÚ							434	13,3	16,4	56,4	410,45
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							15%	18%	20%	12%	37,31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**								
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525	

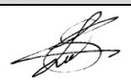
Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE SABORIZADA UHT	**Leche saborizada UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	PAN COCO	**Pan blanco, regular, horneado**	**A060**	**80**	**80**	214,4	7,12	2,72	39,04	43,2
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	PANELITA DE LECHE	**Panelita de leche de vaca, con azúcar**	**K034**	**30**	**30**	108,3	0,87	0,54	24,99	40,2
TOTAL MENÚ							433	14,4	9,7	70,8	323,4
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							15%	20%	12%	15%	29,40%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	ANVENA NATURAL UHT	**Bebida de avena UHT**	**H003**	**200**	**200**	**118**	**3,8**	**2**	**19,6**	**18**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	GALLETA MONCAIBA	**Galletas dulces, sin relleno**	**A023**	**80**	**80**	377,6	5,12	15,68	53,68	30,4
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	FRUTA ENTERA GRANADILLA	**Granadilla, cruda**	**C028**	**150**	**45**	42,75	0,945	0,72	6,705	5,4
TOTAL MENÚ							538	9,9	18,4	80,0	53,8
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	14%	23%	17%	4,89%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

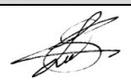
Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE SABORIZADA UHT	**Leche saborizada UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	GALLETA DE VAINILLA CON GLASEADO	**Galletas ducles, tipo wafer**	**A025**	**80**	**80**	364	4,32	12,16	58,56	38,4
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	FRUTA ENTERA NARANJA	**Naranja, cruda**	**C062**	**200**	**120**	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6
TOTAL MENÚ							523	11,6	18,9	75,9	318
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	16%	23%	16%	28,91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE ENTERA UHT	**Leche entera UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	GALLETA VAINILLA	**Galletas dulces, sin relleno**	**A023**	**80**	**80**	377,6	5,12	15,68	53,68	30,4
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	BOCADILLO DE GUAYABA	**Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional**	**K005**	**30**	**30**	99,6	0,12	0,15	23,88	7,5
TOTAL MENÚ							587	11,6	22,2	84,4	277,9
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	16%	28%	18%	25,26%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE SABORIZADA UHT	**Leche saborizada UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	GALLETA MONCAIBA	**Galletas dulces, sin relleno**	**A023**	**80**	**80**	377,6	5,12	15,68	53,68	30,4
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	FRUTA ENTERA MANDARINA	**Mandarina, cruda**	**C050**	**170**	**119**	64,26	1,071	0,119	13,566	41,65
TOTAL MENÚ							552	12,6	22,2	74,0	312,05
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	17%	28%	16%	28,37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE ENTERA UHT	**Leche entera UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	PAN MOGOLLA	**Mogolla, integral, horneada**	**A057**	**80**	**80**	248	5,76	1,52	52,88	32
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	GELATINA DE PATA DE RES	**Gelatina de pata**	**K020**	**30**	**30**	97,2	2,22	0	22,05	19,8
TOTAL MENÚ							455	14,4	7,9	81,7	291,8
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							16%	20%	10%	17%	26,53%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	AVENA NATURAL UHT	**Bebida de avena UHT**	**H003**	**200**	**200**	**118**	**3,8**	**2**	**19,6**	**18**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	MUFFIN	**Muffins dulces, con chips de chocolate**	**A059**	**80**	**80**	260	5,84	9,92	36,08	128,8
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	FRUTA ENTERA NARANJA	**Naranja, cruda**	**C062**	**200**	**120**	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6
TOTAL MENÚ							427	10,5	12,3	66,2	186,4
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							15%	14%	15%	14%	16,95%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377,6	5,12	15,68	53,68	30,4
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108,3	0,87	0,54	24,99	40,2
TOTAL MENÚ							596	12,4	22,6	85,5	310,6
RECOMENDACIÓN							2900	72,5	80,6	471,3	1100
% ADECUACIÓN							21%	17%	28%	18%	28,24%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	LECHE SABORIZADA UHT	**Leche saborizada UHT**	**G012**	**200**	**200**	**110**	**6,4**	**6,4**	**6,8**	**240**
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	GALLETA MANTECADA	**Galletas dulces, sin relleno**	**A023**	**80**	**80**	377,6	5,12	15,68	53,68	30,4
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	FRUTA ENTERA BANANO	**Banano común, crudo**	**C010**	**170**	**119**	120,19	1,785	0,119	26,537	9,52
TOTAL MENÚ							608	13,3	22,2	87,0	279,92
RECOMENDACIÓN							**2900**	**72,5**	**80,6**	**471,3**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	18%	28%	18%	25,45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**						COLNUD 6525	

Alimentos para Aprender PAE Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS						
MODALIDAD INDUSTRIALIZADA						
GRUPO DE EDAD			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	
COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**					
LÁCTEOS	Avena UHT - Yogurt					
	Leche entera pasteurizada UHT					
	Leche saborizada UHT					
DERIVADO DE CEREAL	Ponqué					
	Galletas tipo sanduche					
	Galleta cuca					
	Mantecada					
	Galletas ducales					
	Moncaiba					
	Galletas crakeñas					
	Galletas de soda					
	Galletas integrales					
	Pan de sal, pan de leche					
	Roscas dulces					
FRUTA	Pera, mandarina, manzana, naranja, banano, mango, granadilla, chiro					
AZÚCAR Y DULCES	Panelitas de leche					
	Dulce de leche					
	Bocadillo					
	Cocada					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**JUAN CAMILOR RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 6525**	

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

MINUTA PATRÓN, TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO - ESTARATEGIA DE RESIDENCIAS ESCOLARES, NIVEL PRESCOLAR: PREJARDIN, JARDIN Y TRANSICIÓN

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Rango de pesos según alimento del ciclo de menús (Peso neto)	Porción servida
Bebida con leche	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	13 g (leche en polvo) – 100 ml (leche líquida)	200 cm³ (mitad agua - mitad leche)
	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutos o chocolate o panela		10 g - 60g	
Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	1 vez por semana carnes, 2 vez por semana huevo, 1 vez por semana leguminosa y 1 vez por semana queso	15 g - 63 g	15 g - 50 g
Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	14 g - 50 g	14 g - 90 g
Fruta	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días	Mimimo 80 g	Mimimo 80 g
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 7 g	-
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	20 cm³ (total semanal)	-

Aporte nutricional minuta patrón							
Concepto	**Kcal**	**Proteínas (g)**	**Grasas (g)**	**Carbohidratos (g)**	**Calcio (mg)**	**Hierro (mg)**	**Sodio (mg)**
Total aporte promedio diario	390	15	14	51	210	2	340
Recomendaciones diarias (Nivel basica primaria: Prescolar)	**1300**	**48,8**	**47,7**	**169**	**700**	**5,6**	**1133**
Adecuación total	30	30	30	30	30	30	30

MINUTA PATRÓN, TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO - ESTARATEGIA DE RESIDENCIAS ESCOLARES, NIVEL BASICA PRIMARIA: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Rango de pesos según alimento del ciclo de menús (Peso neto)	Porción servida
Bebida con leche	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	13 g (leche en polvo) – 100 ml (leche líquida)	200 cm³ (mitad agua - mitad leche)
	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutos o chocolate o panela		10 g - 60g	
Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	1 vez por semana carnes, 2 vez por semana huevo, 1 vez por semana leguminosa y 1 vez por semana queso	20 g - 70 g	20 g - 75g
Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	14 g - 70 g	14 g - 90 g
Fruta	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días	Mimimo 100 g	Mimimo 100 g
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 7 g	-
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	35 cm³ (total semanal)	-

Aporte nutricional minuta patrón							
Concepto	**Kcal**	**Proteínas (g)**	**Grasas (g)**	**Carbohidratos (g)**	**Calcio (mg)**	**Hierro (mg)**	**Sodio (mg)**
Total aporte promedio diario	489	18	18	64	240	2	360
Recomendaciones diarias (Nivel basica primaria: primero, segundo y tercero)	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
Adecuación total	30	30	30	30	30	31	30

MINUTA PATRÓN, TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO - ESTARATEGIA DE RESIDENCIAS ESCOLARES, NIVEL BASICA PRIMARIA: CUARTO Y QUINTO

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Rango de pesos según alimento del ciclo de menús (Peso neto)	Porción servida
Bebida con leche	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	13 g (leche en polvo) – 100 ml (leche líquida)	200 cm³ (mitad agua - mitad leche)
	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutos o chocolate o panela		10 g - 60g	
Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	1 vez por semana carnes, 2 vez por semana huevo, 1 vez por semana leguminosa y 1 vez por semana queso	25 g - 94 g	30 g - 100g
Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	21 g - 120 g	21 g - 180 g
Fruta	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días	Mimimo 110 g	Mimimo 110 g
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 7 g	-
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	45 cm³ (total semanal)	-

Aporte nutricional minuta patrón							
Concepto	**Kcal**	**Proteínas (g)**	**Grasas (g)**	**Carbohidratos (g)**	**Calcio (mg)**	**Hierro (mg)**	**Sodio (mg)**
Total aporte promedio diario	598	22	22	78	330	3	450
Recomendaciones diarias (Nivel basica primaria: cuarto y quinto)	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	30	30	30	30	30	30	30

MINUTA PATRÓN, TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO - ESTARATEGIA DE RESIDENCIAS ESCOLARES, NIVEL BASICA SECUNDARIA.							
Componente	**Grupo de alimentos**	**Frecuencia**	**Rango de pesos según alimento del ciclo de menús (Peso neto)**	**Porción servida**			
Bebida con leche	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	15 g (leche en polvo) – 100 ml (leche líquida)	220 cm³ (mitad agua - mitad leche)			
	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutos o chocolate o panela		12 g - 60g				
Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	1 vez por semana carnes, 2 vez por semana huevo, 1 vez por semana leguminosa y 1 vez por semana queso	35 g - 120 g	40 g - 125g			
Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	28 g - 140g	21 g - 180 g			
Fruta	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días	Mimimo 130 g	Mimimo 130 g			
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	8 g - 10 g	-			
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	50 cm³ (total semanal)	-			
Aporte nutricional minuta patrón							
Concepto	**Kcal**	**Proteínas (g)**	**Grasas (g)**	**Carbohidratos (g)**	**Calcio (mg)**	**Hierro (mg)**	**Sodio (mg)**
Total aporte promedio diario	747	28	27	97	330	3	450
Recomendaciones diarias (Nivel basica secundaria)	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
Adecuación total	30	30	30	30	30	31	30

MINUTA PATRÓN, TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO - ESTARATEGIA DE RESIDENCIAS ESCOLARES, NIVEL MEDIA							
Componente	**Grupo de alimentos**	**Frecuencia**	**Rango de pesos según alimento del ciclo de menús (Peso neto)**	**Porción servida**			
Bebida con leche	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	15 g (leche en polvo) – 100 ml (leche líquida)	220 cm³ (mitad agua - mitad leche)			
	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutos o chocolate o panela		12 g - 60g				
Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	1 vez por semana carnes, 2 vez por semana huevo, 1 vez por semana leguminosa y 1 vez por semana queso	45 g - 150 g	40 g - 150g			
Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	28 g - 140g	28 g - 225 g			
Fruta	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días	Mimimo 135 g	Mimimo 135 g			
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	8 g - 10 g	-			
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	65 cm³ (total semanal)	-			
Aporte nutricional minuta patrón							
Concepto	**Kcal**	**Proteínas (g)**	**Grasas (g)**	**Carbohidratos (g)**	**Calcio (mg)**	**Hierro (mg)**	**Sodio (mg)**
Total aporte promedio diario	870	33	32	113	330	2	450
Recomendaciones diarias (Nivel basica secuandaria: media)	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
Adecuación total	30	30	30	30	30	14	30

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación — Alimentos para Aprender — PAE

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES				

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Colada de fécula de maíz	Agua de panela en leche	Arroz con leche	Colada de avena
ALIMENTO PROTEICO	Huevo perico	Carne de res guisada	Lentejas guisadas	Huevo cocinado	Pollo desmechado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de harina de maiz asada	Deditos de harina de trigo	Tajadas de plátano amarillo frito	Galletas crakeñas	Arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta banano	Porción de fruta picada papaya	Porción de fruta piña	Porción de fruta picada fresa y mango	Porción de fruta papaya
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	Agua de panela en leche	Mazamorra con leche	Colada de quinua	Chocolate en leche	Colada de harina de plátano
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado desmechado	Huevo perico	Blanquillo guisado	Omelet de huevo	Carne de res desmechada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Tortilla de harina de trigo	Galleta doraditas	Croquetas de papa común	Galletas ducales	Espaguetti
FRUTA	Proción de fruta naranja	Porción de fruta picada banano con mango	Porción de fruta papaya	Porción de fruta banano	Porción de fruta mandarina
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mora en leche	Colada de maíz	Chocolate en leche	Colada de avena	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado	Arepa rellena de carne de cerdo guisada	Huevo cocido	Huevo revuelto	Frijol guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz verde		Deditos de yuca fritos	Galletas crakeñas	Cascos de papa amarilla frito
FRUTA	Porción de fruta banano	Porción de fruta picada piña	Porción de fruta papaya	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta fresa y banano
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	Jugo de guayaba en leche	Arroz con leche	Colada de harina de plátano	Chocolate en leche	Colada de fécula de maíz
ALIMENTO PROTEICO	Albóndigas fritas	Huevo cocinado	Huevo revuelto	Arepa rellena con carne de cerdo guisada	Queso
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz con verduras	Galletas doraditas	Papas chips		Aborrajados
FRUTA	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta banano	Porción de fruta piña	Porción de fruta papaya	Porción de fruta banano
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACION DEL CICLO DE MENÚS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 8344

NOTA:

1. Se deberá ofrecer agua apta para el consumo de manera paulatina y dependiendo hábitos y costumbres, con el fin de promover hábitos saludables.
2. Evitar la combinación de frutas cítricas con lácteos.

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES														
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO													
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS									
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA									
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES MAYORITARIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO									
NIVEL	PREESCOLAR													
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	40	40	154	3,1	1,3	31,0	2	1,1	8,8	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	40g
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	C010	114	79,8	81	1,2	0,1	17,8	6	0,7	2,394	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							496	15	17	68	166	3	904	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							38%	30%	36%	40%	24%	60%	80%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 6525									

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0,0	0,0	9,1	0	0,1	0,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	70	10,9	2,9	0,0	3	1,4	25,5	45g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO FRITOS	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	40	40	144	5,0	0,7	28,9	6	1,7	0,8	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	115	80,5	32	0,4	0,1	6,6	19	0,2	4,025	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							462	20,0	14,1	62,2	158	3,8	860,441	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							36%	41%	30%	37%	23%	69%	76%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

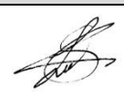
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	20	20	77	4,6	0,2	12,2	10	1,4	5,4	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	40	28,8	38	0,3	0,1	8,7	1	0,1	1,152	30gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Piña)	Piña, cruda	C072	146	80,3	45	0,5	0,1	10,0	13	0,4	2,409	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							320	9	11	43	153	2	450	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							25%	19%	23%	26%	22%	44%	40%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	18	18	84	1,5	3,1	12,3	19	0,5	127,44	14 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	C025	42	39,9	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,798	80 gr
			Mango común, crudo	C051	80	40	32	0,2	0,0	6,8	6	0,2	1,6	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							333	12,4	12,1	41,9	186	2,2	637,353	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							26%	25%	25%	25%	27%	39%	56%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5	0,5	0,3	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	42,5	71	8,8	3,9	0,0	5	0,3	26,775	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	45g
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	0,8	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	90gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	115	80,5	32	0,4	0,1	6,6	19	0,2	4,025	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							416	17	12	57	162	2	859	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							32%	35%	26%	34%	23%	32%	76%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	pechuga de pollo guisada en cubos	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	31,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,12	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	45g
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	40	40	144	5,0	0,7	28,9	6	1,7	0,8	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	40gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Naranja)	Naranja, cruda	C062	133	80	33	0,6	0,2	7,0	26	1,0	1,6	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							415	19,5	16,0	47,7	165	3,6	860,628	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							32%	40%	34%	28%	24%	64%	76%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	54	1,3	0,1	11,7	2	0,3	0,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	18	18	84	1,5	3,1	12,3	19	0,5	127,44	18 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA (Banano, Mango)	Banano común, crudo	C010	57	39,76	40	0,6	0,0	8,9	3	0,4	1,1928	
			Mango común, crudo	C051	80	40	32	0,2	0,0	6,8	6	0,2	1,6	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							394	13,4	14,1	51,5	184	2,6	639,2158	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	28%	30%	30%	26%	47%	56%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

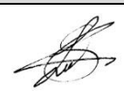
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	15	15	54	1,7	0,6	10,4	7	0,7	1,8	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	20	20	75	4,3	0,2	12,4	27	1,2	3	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CROQUETAS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	40	40	36	0,8	0,0	7,6	5	0,3	2,4	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Papaya)	Papaya, madura, cruda	C065	115	80,5	32	0,4	0,1	6,6	19	0,2	4,025	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							400	12,7	12,2	56,7	191	3,5	848,147	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	26%	26%	34%	27%	63%	75%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	OMELET DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS	GALLETAS DUCALES	Galletas dulces, sin relleno	A023	18	18	85	1,2	3,5	12,1	7	0,4	55,08	18 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	114	79,8	81	1,2	0,1	17,8	6	0,7	2,394	80 gr
AZUCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							406	12,7	17,4	48,6	168	2,6	562,059	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	26%	36%	29%	24%	47%	50%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51	0,5	0,0	12,1	2	0,2	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	70	10,9	2,9	0,0	3	1,4	25,5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	45gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	A073	40	40	57	2,3	0,4	10,8	3	0,2	0,4	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	90gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Mandarina)	Mandarina, cruda	C050	114	79,8	43	0,7	0,1	9,1	28	0,2	1,596	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							356	18,1	10,8	45,0	167	2,5	857,48	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							27%	37%	23%	27%	24%	44%	76%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	0,603	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	42,5	71	8,8	3,9	0,0	5	0,3	26,775	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	45gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	0,8	
			Acelga, tallos, cruda	B004	5	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	7,5	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	90gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	114	79,8	81	1,2	0,1	17,8	6	0,7	2,394	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							466	16,9	11,7	70,3	170	2,6	865,038	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							36%	35%	25%	42%	24%	46%	76%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra tostada	A036	15	15	58	1,5	0,5	11,7	1	0,6	63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3,0	0,1	9	0,4	26	95gr
			Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	50	50	78	1,7	0,3	17,3	10	0,3	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Piña)	Piña, cruda	C072	146	80,3	45	0,5	0,1	10,0	13	0,4	2,409	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							361	17,9	9,3	50,7	160	2,1	530,687	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							28%	37%	20%	30%	23%	38%	47%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	40	32	51	0,3	0,1	12,0	5	0,1	4,48	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	35 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	115	80,5	32	0,4	0,1	6,6	19	0,2	4,025	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							351	11,0	17,0	37,3	180	1,9	900,9	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							27%	23%	36%	22%	26%	34%	80%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5	0,5	0,3	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	18	18	84	1,5	3,1	12,3	19	0,5	127,44	14 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	114	79,8	43	0,7	0,1	9,1	28	0,2	1,596	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							350	13,6	14,7	39,2	204	2,4	636,651	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							27%	28%	31%	23%	29%	43%	56%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	20	74	4,3	0,2	11,7	25	1,4	3	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA AMARILLA FRITOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4	0,4	7,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	40gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Banano, Fresa)	Fresa, madura, cruda	C025	42	39,9	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,798	
			Banano común, crudo	C010	57	39,9	40	0,6	0,0	8,9	3	0,4	1,197	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							331	9,7	11,0	45,0	170	2,9	453,601	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							25%	20%	23%	27%	24%	51%	40%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	47	0,5	0,2	9,1	10	0,2	1,8	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBONDIGAS FRITAS	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	70	10,9	2,9	0,0	3	1,4	25,5	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	45gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	0,8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Habichuela, cruda	B052	6	5,4	2	0,1	0,0	0,4	2	0,1	0,324	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	90gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Mandarina)	Mandarina, cruda	C050	114	79,8	43	0,7	0,1	9,1	28	0,2	1,596	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							501	20,5	14,6	69,1	179	2,8	864,944	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							39%	42%	31%	41%	26%	50%	76%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREA ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	18	18	84	1,5	3,1	12,3	19	0,5	127,44	14 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	114	79,8	81	1,2	0,1	17,8	6	0,7	2,394	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	364	13,1	12,0	49,5	178	2,5	637,349
RECOMENDACIÓN	**1300**	**48,8**	**47,7**	**169**	**700**	**5,6**	**1133**
% ADECUACIÓN	28%	27%	25%	29%	25%	45%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51	0,5	0,0	12,1	2	0,2	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	HUEVO REVULETO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	40	40	36	0,8	0,0	7,6	5	0,3	2,4	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	30gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Piña)	Piña, cruda	C072	146	80,3	45	0,5	0,1	10,0	13	0,4	2,409	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	359	11,5	16,0	41,0	171	2,2	899,934
RECOMENDACIÓN	1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN	28%	24%	33%	24%	24%	39%	79%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3,0	0,1	9	0,4	26	
			Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	50	50	78	1,7	0,3	17,3	10	0,3	0	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	95gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	115	80,5	32	0,4	0,1	6,6	19	0,2	4,025	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	352	17,0	11,8	43,6	170	1,7	468,953
RECOMENDACIÓN	**1300**	**48,8**	**47,7**	**169**	**700**	**5,6**	**1133**
% ADECUACIÓN	27%	35%	25%	26%	24%	30%	41%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0,0	0,0	9,1	0	0,1	0,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS,	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30	1,8	2,6	0,0	59	0,0	93,5	10gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ABORRAJADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	40	28,8	38	0,3	0,1	8,7	1	0,1	1,152	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	30gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Banano)	Banano común, crudo	C010	114	79,8	81	1,2	0,1	17,8	6	0,7	2,394	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							365	8,7	11,9	54,2	196	1,9	156,352	
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							28%	18%	25%	32%	28%	34%	14%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

Alimentos para Aprender

PAE

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES MAYORITARIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO	
NIVEL	PRIMARIA: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO					

MENÚ No. 1

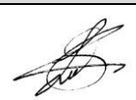
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	40	40	154	3,1	1,3	31,0	2	1,1	8,8	40gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109,9	111	1,6	0,1	24,5	9	1,0	3,297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							526	15,1	17,2	74,7	169	3,7	905,3	
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	25%	29%	35%	21%	59%	75%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ

FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0,0	0,0	9,1	0	0,1	0,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97	15,3	4,0	0,0	4	1,9	35,7	63gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0		0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO FRITOS	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	40	40	144	5,0	0,7	28,9	6	1,7	0,8	40gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110,6	44	0,6	0,1	9,1	27	0,3	5,53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							502	24,5	13,3	64,7	166	4,5	872,146	
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	40%	22%	31%	21%	72%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 6525									

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3		0,3	2,73	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	30	30	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	8,1	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	75gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	40	28,8	38	0,3	0,1	8,7	1	0,1	1,152	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	30gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	62	0,7	0,1	13,6	18	0,6	3,3	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							376	11,5	10,9	53,3	160	3,3	454,0	
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	19%	18%	25%	20%	54%	38%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0,2	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	21	21	98	1,8	3,6	14,3	22	0,5	148,68	21 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	C025	58	55,1	25	0,4	0,3	4,6	12	0,3	1,102	
			Mango común, crudo	C051	110	55	43	0,3	0,0	9,4	8	0,3	2,2	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							366	12,9	12,7	47,8	195	2,4	659,497	
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							22%	21%	21%	23%	24%	39%	55%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5	0,5	0,3	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	59,5	99	12,3	5,5	0,1	7	0,4	37,485	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	63gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	0,8	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	90gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110,6	44	0,6	0,1	9,1	27	0,3	5,53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	456	20,9	14,0	59,7	171	2,0	871,431
RECOMENDACIÓN	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	28%	34%	23%	28%	21%	32%	73%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	59,5	99	12,3	5,5	0,1	7	0,4	37,485	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	63gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	40	40	144	5,0	0,7	28,9	6	1,7	0,8	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	40gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA	Naranja, cruda	C062	184	110,4	45	0,8	0,3	9,7	36	1,4	2,208	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							445	21,7	17,0	50,6	176	4,0	867,329	
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	35%	28%	24%	22%	65%	72%	

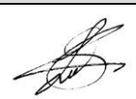
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	54	1,3	0,1	11,7	2	0,3	0,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	21	21	98	1,8	3,6	14,3	22	0,5	148,68	21 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA: BANANO Y MANGO	Banano común, crudo	C010	79	55,3	56	0,8	0,1	12,3	4	0,5	1,659	
			Mango común, crudo	C051	110	55	43	0,3	0,0	9,4	8	0,3	2,2	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							435	14,0	14,6	59,6	191	2,9	661,522	
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	23%	24%	28%	24%	47%	55%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	15	15	54	1,7	0,6	10,4	7	0,7	1,8	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	30	30	112	6,4	0,3	18,5	40	1,9	4,5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	75gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CROQUETAS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	40	40	36	0,8	0,0	7,6	5	0,3	2,4	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110,6	44	0,6	0,1	9,1	27	0,3	5,53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	450	15,0	12,3	65,4	211	4,3	851,152
RECOMENDACIÓN	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	28%	25%	21%	31%	26%	69%	71%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	OMELET DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DUCALES	Galletas dulces, sin relleno	A023	21	21	99	1,3	4,1	14,1	8	0,4	64,26	21 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	C010	157	109,9	111	1,6	0,1	24,5	9	1,0	3,297	110gr
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	451	13,3	18,0	57,3	172	2,9	572,142
RECOMENDACIÓN	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	28%	22%	30%	27%	21%	48%	48%

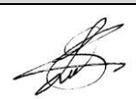
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51	0,5	0,0	12,1	2	0,2	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97	15,3	4,0	0,0	4	1,9	35,7	63gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	A073	40	40	57	2,3	0,4	10,8	3	0,2	0,4	90gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157	109,9	59	1,0	0,1	12,5	38	0,3	2,198	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

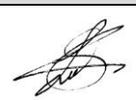
TOTAL MENÚ	400	22,8	12,0	48,4	179	3,1	868,282
RECOMENDACIÓN	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	25%	37%	20%	23%	22%	50%	72%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	0,603	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	59,5	99	12,3	5,5	0,1	7	0,4	37,485	63gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	0,8	90gr
			Acelga, tallos, cruda	B004	5	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	7,5	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109,9	111	1,6	0,1	24,5	9	1,0	3,297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							525	20,9	13,3	77,0	174	3,0	876,651	
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	34%	22%	36%	22%	48%	73%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra tostada	A036	15	15	58	1,5	0,5	11,7	1	0,6	63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	50	50	78	1,7	0,3	17,3	10	0,3	0	113gr
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	15,0	4,2	0,1	12	0,6	36,4	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	62	0,7	0,1	13,6	18	0,6	3,3	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							406	22,4	10,5	54,4	168	2,4	541,978	
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							25%	37%	18%	26%	21%	39%	45%	

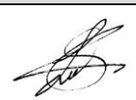
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	40	32	51	0,3	0,1	12,0	5	0,1	4,48	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	35gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110,6	44	0,6	0,1	9,1	27	0,3	5,53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	363	11	17	40	187	2	902
RECOMENDACIÓN	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	22%	18%	28%	19%	23%	32%	75%

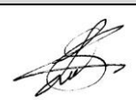
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5	0,5	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICE	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	21	21	98	1,8	3,6	14,3	22	0,5	148,68	21 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157	109,9	59	1,0	0,1	12,5	38	0,3	2,198	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							380	14,1	15,3	44,7	218	2,6	658,493	
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	23%	26%	21%	27%	42%	55%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	30	30	111	6,4	0,4	17,6	38	2,1	4,5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	75gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA AMARILLA FRITOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4	0,4	7,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	50gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y BANANO	Fresa, madura, cruda	C025	58	55,1	25	0,4	0,3	4,6	12	0,3	1,102	
			Banano común, crudo	C010	79	55,3	56	0,8	0,1	12,3	4	0,5	1,659	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

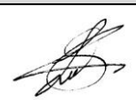
TOTAL MENÚ	390	12,2	11,2	55,5	187	3,8	455,867
RECOMENDACIÓN	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	24%	20%	19%	26%	23%	61%	38%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO V. GRASAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	47	0,5	0,2	9,1	10	0,2	1,8	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBONDIGAS FRITAS	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97	15,3	4,0	0,0	4	1,9	35,7	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	63gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	0,8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Habichuela, cruda	B052	6	5,4	2	0,1	0,0	0,4	2	0,1	0,324	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	90gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157	109,9	59	1,0	0,1	12,5	38	0,3	2,198	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							545	25,1	15,7	72,5	191	3,5	875,746	
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							33%	41%	26%	34%	24%	56%	73%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREA ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICE	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	21	21	98	1,8	3,6	14,3	22	0,5	148,68	21 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109,9	111	1,6	0,1	24,5	9	1,0	3,297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							408	13,8	12,6	58,3	184	2,9	659,492	
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							25%	23%	21%	28%	23%	46%	55%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51	0,5	0,0	12,1	2	0,2	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	40	40	36	0,8	0,0	7,6	5	0,3	2,4	30gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	62	0,7	0,1	13,6	18	0,6	3,3	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	375	12	16	45	176	2	901
RECOMENDACIÓN	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	23%	19%	27%	21%	22%	37%	75%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

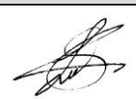
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA CON CARNE DE CERDO GUISADA	Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	50	50	78	1,7	0,3	17,3	10	0,3	0	
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	15,0	4,2	0,1	12	0,6	36,4	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	113gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110,6	44	0,6	0,1	9,1	27	0,3	5,53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	392	21	13	46	181	2	481
RECOMENDACIÓN	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	24%	35%	22%	22%	23%	31%	40%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0,0	0,0	9,1	0	0,1	0,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36	2,1	3,1	0,0	70	0,0	112,2	12gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ABORRAJADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	40	28,8	38	0,3	0,1	8,7	1	0,1	1,152	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	30gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Banano)	Banano común, crudo	C010	157	109,9	111	1,6	0,1	24,5	9	1,0	3,297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	402	9,5	12,5	61,0	210	2,2	175,955
RECOMENDACIÓN	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	25%	16%	21%	29%	26%	35%	15%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES														
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO													
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS									
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA									
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES MAYORITARIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO									
NIVEL	PRIMARIA: CUARTO Y QUINTO													
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	80	80	309	6,2	2,6	62,1	5	2,2	17,6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	80gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109,9	111	1,6	0,1	24,5	9	1,0	3,297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							681	18,2	18,5	105,7	171	4,7	914,1	
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							34%	24%	25%	41%	16%	54%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 6525									

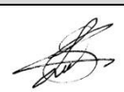
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0,0	0,0	9,1	0	0,1	0,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125	19,6	5,1	0,0	5	2,4	45,9	80gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO FRITOS	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	80	80	288	10,0	1,4	57,8	12	3,4	1,6	80gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA PICADA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110,6	44	0,6	0,1	9,1	27	0,3	5,53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	674	33,8	17,1	93,6	173	6,7	883,146
RECOMENDACIÓN	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	34%	45%	23%	36%	16%	77%	59%

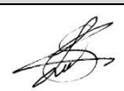
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3		0,3	2,73	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	10,8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	100gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	80	57,6	76	0,6	0,1	17,5	2	0,3	2,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	60gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	62	0,7	0,1	13,6	18	0,6	3,3	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	452	14,2	11,1	68,1	166	4,2	457,8
RECOMENDACIÓN	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	23%	19%	15%	26%	15%	48%	31%

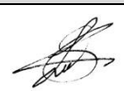
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0,2	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	31	31	144	2,6	5,3	21,1	33	0,8	219,48	31 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	C025	58	55,1	25	0,4	0,3	4,6	12	0,3	1,102	
			Mango común, crudo	C051	110	55	43	0,3	0,0	9,4	8	0,3	2,2	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							412	13,7	14,5	54,6	206	2,7	730,297	
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							21%	18%	20%	21%	19%	31%	49%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

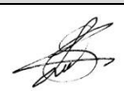
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5	0,5	0,3	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	76,5	127	15,8	7,0	0,1	8	0,5	48,195	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	80 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282	5,4	0,3	64,1	7	0,6	1,6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	180gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110,6	44	0,6	0,1	9,1	27	0,3	5,53	110 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	626	27,1	15,7	91,8	177	2,4	882,941
RECOMENDACIÓN	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	31%	36%	21%	35%	16%	28%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	76,5	127	15,8	7,0	0,1	8	0,5	48,195	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	80gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	80	80	288	10,0	1,4	57,8	12	3,4	1,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	80gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA	Naranja, cruda	C062	184	110,4	45	0,8	0,3	9,7	36	1,4	2,208	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	617	30,2	19,2	79,6	184	5,9	878,839
RECOMENDACIÓN	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	31%	40%	26%	31%	17%	67%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

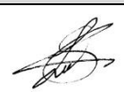
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	54	1,3	0,1	11,7	2	0,3	0,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	31	31	144	2,6	5,3	21,1	33	0,8	219,48	31 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA: BANANO Y MANGO	Banano común, crudo	C010	79	55,3	56	0,8	0,1	12,3	4	0,5	1,659	
			Mango común, crudo	C051	110	55	43	0,3	0,0	9,4	8	0,3	2,2	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	482	14,8	16,3	66,4	201	3,2	732,322
RECOMENDACIÓN	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	24%	20%	22%	26%	18%	36%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	15	15	54	1,7	0,6	10,4	7	0,7	1,8	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	40	40	149	8,5	0,4	24,7	53	2,5	6	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	100gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CROQUETAS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	4,8	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	60gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110,6	44	0,6	0,1	9,1	27	0,3	5,53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

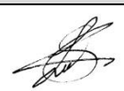
TOTAL MENÚ	523	18,0	12,5	79,1	230	5,2	855,052
RECOMENDACIÓN	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	26%	24%	17%	31%	21%	60%	57%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	OMELET DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DUCALES	Galletas dulces, sin relleno	A023	30	30	142	1,9	5,9	20,1	11	0,6	91,8	31 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	C010	157	109,9	111	1,6	0,1	24,5	9	1,0	3,297	110gr
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							493	13,9	19,8	63,4	175	3,1	599,682	
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	19%	27%	24%	16%	36%	40%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51	0,5	0,0	12,1	2	0,2	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125	19,6	5,1	0,0	5	2,4	45,9	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	80gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	A073	80	80	114	4,6	0,7	21,6	6	0,4	0,8	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	180gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157	109,9	59	1,0	0,1	12,5	38	0,3	2,198	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							485	29,5	13,5	59,2	183	3,9	878,882	
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	39%	18%	23%	17%	44%	59%	

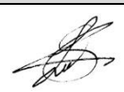
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	0,603	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	76,5	127	15,8	7,0	0,1	8	0,5	48,195	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	80gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282	5,4	0,3	64,1	7	0,6	1,6	
			Acelga, tallos, cruda	B004	5	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	7,5	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	180gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109,9	111	1,6	0,1	24,5	9	1,0	3,297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	694	27,1	15,0	109,1	179	3,4	888,161
RECOMENDACIÓN	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	35%	36%	21%	42%	16%	39%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

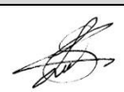
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra tostada	A036	15	15	58	1,5	0,5	11,7	1	0,6	63	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100	100	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0	
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19,3	5,4	0,2	15	0,7	46,8	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	180gr
FRUTA	VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	62	0,7	0,1	13,6	18	0,6	3,3	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							512	28,3	12,0	71,7	181	2,8	552,378	
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	38%	16%	28%	16%	33%	37%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

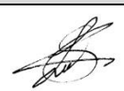
MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	80	64	102	0,6	0,2	23,9	10	0,2	8,96	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	60gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110,6	44	0,6	0,1	9,1	27	0,3	5,53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							414	11,4	17,1	51,7	192	2,1	906,885	
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							21%	15%	23%	20%	17%	24%	60%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5	0,5	0,3	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICE	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	31	31	144	2,6	5,3	21,1	33	0,8	219,48	31 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157	109,9	59	1,0	0,1	12,5	38	0,3	2,198	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DE LA COLADA DE AVENA												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DEL HUEVO REVUELTO												
TOTAL MENÚ							427	15,0	17,0	51,5	229	2,8	729,293	
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							21%	20%	23%	20%	21%	33%	49%	

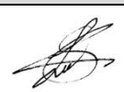
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148	8,6	0,5	23,5	50	2,8	6	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	100gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA AMARILLA FRITOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	14,4	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	80gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y BANANO	Fresa, madura, cruda	C025	58	55,1	25	0,4	0,3	4,6	12	0,3	1,102	
			Banano común, crudo	C010	79	55,3	56	0,8	0,1	12,3	4	0,5	1,659	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							466	15,2	11,4	69,9	204	4,9	464,567	
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	20%	16%	27%	19%	56%	31%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

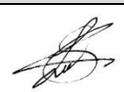
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO V. GRASAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	47	0,5	0,2	9,1	10	0,2	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBONDIGAS FRITAS	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125	19,6	5,1	0,0	5	2,4	45,9	80gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282	5,4	0,3	64,1	7	0,6	1,6	180gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
			Habichuela, cruda	B052	6	5,4	2	0,1	0,0	0,4	2	0,1	0,324	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157	109,9	59	1,0	0,1	12,5	38	0,3	2,198	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	714	32,1	17,0	104,5	196	4,3	886,746
RECOMENDACIÓN	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	36%	43%	23%	40%	18%	50%	59%

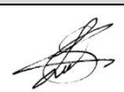
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0,2	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREA ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICE	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	31	31	144	2,6	5,3	21,1	33	0,8	219,48	21gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109,9	111	1,6	0,1	24,5	9	1,0	3,297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	455	14,6	14,3	65,1	194	3,1	730,292
RECOMENDACIÓN	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	23%	20%	20%	25%	18%	36%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51	0,5	0,0	12,1	2	0,2	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	4,8	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	60gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	62	0,7	0,1	13,6	18	0,6	3,3	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							411	12,5	16,0	52,3	181	2,6	903,225	
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							21%	17%	22%	20%	16%	30%	60%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

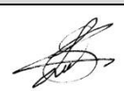
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA CON CARNE DE CERDO GUISADA	Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100	100	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0	
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19,3	5,4	0,2	15	0,7	46,8	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	2,38	
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	180gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110,6	44	0,6	0,1	9,1	27	0,3	5,53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	498	27,4	14,5	63,4	194	2,3	491,258
RECOMENDACIÓN	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	25%	37%	20%	24%	18%	27%	33%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0,0	0,0	9,1	0	0,1	0,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	47,97	
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	2,73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90	5,3	7,7	0,1	176	0,1	280,5	30gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ABORRAJADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	80	57,6	76	0,6	0,1	17,5	2	0,3	2,304	60gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Banano)	Banano común, crudo	C010	157	109,9	111	1,6	0,1	24,5	9	1,0	3,297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	494	13,0	17,1	69,7	316	2,4	345,407
RECOMENDACIÓN	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	25%	17%	23%	27%	29%	27%	23%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

Alimentos para Aprender

PAE

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**				
OPERADOR					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES MAYORITARIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO**	
NIVEL	**SECUNDARIA**					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	80	80	309	6,2	2,6	62,1	5	2,2	17,6	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	80gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	186	130,2	132	2,0	0,1	29,0	10	1,2	3,906	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	793	19	28	111	192	5	922
RECOMENDACIÓN	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	32%	20%	31%	34%	17%	52%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	12	12	44	0,0	0,0	11,0	0	0,1	1,08	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	120	120	167	26,2	6,8	0,0	7	3,2	61,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	105gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO FRITOS	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	80	80	288	10,0	1,4	57,8	12	3,4	1,6	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	80gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	186	130,2	52	0,7	0,1	10,7	31	0,4	6,51	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							820	41,1	25,4	103,9	201	7,8	908,923	
RECOMENDACIÓN							2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							33%	44%	28%	32%	18%	82%	61%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	50	50	194	11,6	0,5	30,5	26	3,6	13,5	125gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	100	72	95	0,8	0,1	21,8	2	0,4	2,88	70gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	237	130,35	73	0,8	0,1	16,2	21	0,7	3,9105	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	598	17,4	17,7	84,9	199	5,3	471,0
RECOMENDACIÓN	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	24%	19%	19%	26%	18%	55%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42	0,8	0,0	9,6	1	0,1	0,24	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	40	40	186	3,4	6,9	27,3	43	1,0	283,2	40 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	C025	69	65,55	29	0,5	0,3	5,4	14	0,3	1,311	
			Mango común, crudo	C051	130	65	51	0,4	0,0	11,1	10	0,3	2,6	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	495	15,3	16,6	68,4	239	3,2	803,216
RECOMENDACIÓN	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	20%	16%	18%	21%	22%	34%	54%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49	2,0	0,9	7,7	6	0,5	0,36	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	120	102	169	21,1	9,4	0,1	11	0,7	64,26	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	105gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282	5,4	0,3	64,1	7	0,6	1,6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	180gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	186	130,2	52	0,7	0,1	10,7	31	0,4	6,51	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							760	33,4	24,8	98,5	207	2,9	908,888	
RECOMENDACIÓN							2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							31%	36%	27%	30%	19%	31%	61%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	120	102	169	21,1	9,4	0,1	11	0,7	64,26	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	105gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	80	80	288	10,0	1,4	57,8	12	3,4	1,6	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	80gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA	Naranja, cruda	C062	217	130,2	53	0,9	0,4	11,5	43	1,7	2,604	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	743	36	28	85	214	6	904
RECOMENDACIÓN	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	30%	39%	31%	26%	19%	68%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	20	20	71	1,7	0,2	15,6	2	0,4	1,2	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	40	40	186	3,4	6,9	27,3	43	1,0	283,2	40 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA: BANANO Y MANGO	Banano común, crudo	C010	93	65,1	66	1,0	0,1	14,5	5	0,6	1,953	
			Mango común, crudo	C051	130	65	51	0,4	0,0	11,1	10	0,3	2,6	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

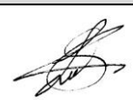
TOTAL MENÚ	608	16,8	21,5	84,0	234	3,8	805,802
RECOMENDACION	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	24%	18%	24%	26%	21%	40%	54%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	20	20	72	2,2	0,8	13,8	9	1,0	2,4	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	50	50	187	10,7	0,6	30,9	67	3,1	7,5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	125gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CROQUETAS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	60gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	186	130,2	52	0,7	0,1	10,7	31	0,4	6,51	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	680	22	19	98	273	6	869
RECOMENDACION	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	27%	23%	21%	30%	25%	68%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ

FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	OMELET DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DUCALES	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	189	2,6	7,8	26,8	15	0,8	122,4	40 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	C010	186	130,2	132	2,0	0,1	29,0	10	1,2	3,906	140gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	598	15,3	25,3	75,4	200	3,5	638,271
RECOMENDACION	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	24%	16%	28%	23%	18%	37%	43%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

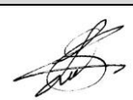
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	20	20	68	0,7	0,1	16,1	2	0,2	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	120	120	167	26,2	6,8	0,0	7	3,2	61,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	105ml
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	A073	80	80	114	4,6	0,7	21,6	6	0,4	0,8	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	180gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	186	130,2	70	1,2	0,1	14,8	46	0,4	2,604	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	632	37,0	21,8	69,5	214	5,0	904,121
RECOMENDACION	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	25%	40%	24%	21%	19%	52%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

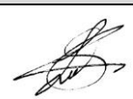
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	0,603	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	120	102	169	21,1	9,4	0,1	11	0,7	64,26	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	105gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282	5,4	0,3	64,1	7	0,6	1,6	
			Acelga, tallos, cruda	B004	10	10	2	0,1	0,0	0,3	3	0,1	15	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	180gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	186	130,2	132	2,0	0,1	29,0	10	1,2	3,906	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	836	33,3	23,9	118,0	206	3,8	920,602
RECOMENDACION	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	34%	36%	26%	36%	19%	40%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra tostada	A036	20	20	77	2,0	0,7	15,6	2	0,8	84	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	120	120	168	25,7	7,2	0,2	20	1,0	62,4	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100	100	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	205gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PIÑA	Piña, cruda	C072	237	130,35	73	0,8	0,1	16,2	21	0,7	3,9105	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENU	633	36,0	17,5	81,8	210	3,6	598,3545
RECOMENDACIÓN	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	25%	38%	19%	25%	19%	37%	40%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	11,2	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	80gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	186	130,2	52	0,7	0,1	10,7	31	0,4	6,51	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENU	484	12,2	20,7	60,1	218	2,2	917,485
RECOMENDACIÓN	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	19%	13%	23%	19%	20%	23%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

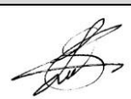
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49	2,0	0,9	7,7	6	0,5	0,36	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	40	40	186	3,4	6,9	27,3	43	1,0	283,2	40 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	186	130,2	70	1,2	0,1	14,8	46	0,4	2,604	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENU	536	16,8	22,3	64,7	267	3,4	802,029
RECOMENDACIÓN	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	22%	18%	24%	20%	24%	36%	53%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

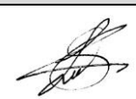
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	50	50	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	7,5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	125gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA AMARILLA FRITOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	18	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	100gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y BANANO	Fresa, madura, cruda	C025	69	65,55	29	0,5	0,3	5,4	14	0,3	1,311	
			Banano común, crudo	C010	93	65,1	66	1,0	0,1	14,5	5	0,6	1,953	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENU	614	18,6	18,1	86,8	243	6,1	479,487
RECOMENDACIÓN	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	25%	20%	20%	27%	22%	64%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	47	0,5	0,2	9,1	10	0,2	1,8	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBONDIGAS FRITAS	Res, carne magra, cruda	F099	120	120	167	26,2	6,8	0,0	7	3,2	61,2	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	105gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282	5,4	0,3	64,1	7	0,6	1,6	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Habichuela, cruda	B052	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,54	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	135 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	186	130,2	70	1,2	0,1	14,8	46	0,4	2,604	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENU	846	39,5	25,3	111,2	226	5,3	910,979
RECOMENDACIÓN	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	34%	42%	28%	34%	21%	55%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42	0,8	0,0	9,6	1	0,1	0,24	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	40	40	186	3,4	6,9	27,3	43	1,0	283,2	50 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	186	130,2	132	2,0	0,1	29,0	10	1,2	3,906	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENU	545	16,4	16,4	80,9	226	3,7	803,211
RECOMENDACIÓN	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	22%	18%	18%	25%	21%	39%	54%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	20	20	68	0,7	0,1	16,1	2	0,2	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	90gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	237	130,35	73	0,8	0,1	16,2	21	0,7	3,9105	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	532	13,8	22,6	66,1	207	3,1	913,5855
RECOMENDACIÓN	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	21%	15%	25%	20%	19%	33%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	120	120	168	25,7	7,2	0,2	20	1,0	62,4	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100	100	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,0	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	105gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	186	130,2	52	0,7	0,1	10,7	31	0,4	6,51	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							587	34,5	19,8	66,1	224	2,6	516,029	
RECOMENDACIÓN							2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	37%	22%	20%	20%	28%	34%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525							

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	12	12	44	0,0	0,0	11,0	0	0,1	1,08	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105	6,1	8,9	0,1	205	0,1	327,25	35gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ABORRAJADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	100	72	95	0,8	0,1	21,8	2	0,4	2,88	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	70gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Banano)	Banano común, crudo	C010	186	130,2	132	2,0	0,1	29,0	10	1,2	3,906	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	604	14,8	22,0	83,9	367	2,8	402,072
RECOMENDACIÓN	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	24%	16%	24%	26%	33%	30%	27%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación — Alimentos para Aprender — PAE

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO□					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES MAYORITARIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO	
NIVEL	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	100	100	386	7,7	3,3	77,6	6	2,7	22	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	100gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	193	135,1	136	2,0	0,1	30,1	11	1,2	4,053	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	875	20,7	28,8	127,8	194	5,5	926,8
RECOMENDACIÓN	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	30%	19%	27%	34%	18%	47%	62%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	12	12	44	0,0	0,0	11,0	0	0,1	1,08	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	150	150	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	76,5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	130gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO FRITOS	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	100	100	360	12,5	1,7	72,3	15	4,3	2	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	100gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	193	135,1	54	0,7	0,1	11,1	32	0,4	6,755	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	935	50,1	27,4	118,7	207	9,5	924,868
RECOMENDACIÓN	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	32%	46%	26%	31%	19%	80%	62%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	60	60	232	13,9	0,5	36,6	31	4,3	16,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	150gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	100	72	95	0,8	0,1	21,8	2	0,4	2,88	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	70gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	246	135,3	76	0,8	0,1	16,8	22	0,7	4,059	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	640	19,7	17,8	91,6	205	6,0	473,9
RECOMENDACIÓN	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	22%	18%	17%	24%	19%	51%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42	0,8	0,0	9,6	1	0,1	0,24	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	60	60	280	5,0	10,3	40,9	64	1,6	424,8	60 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	C025	71	67,45	30	0,5	0,3	5,6	14	0,3	1,349	
			Mango común, crudo	C051	135	67,5	53	0,4	0,0	11,5	10	0,3	2,7	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	591	17,0	20,1	82,6	261	3,7	944,954
RECOMENDACIÓN	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	20%	16%	19%	22%	24%	32%	63%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49	2,0	0,9	7,7	6	0,5	0,36	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	150	127,5	212	26,4	11,7	0,1	14	0,9	80,325	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	130gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	100	100	353	6,7	0,4	80,1	9	0,8	2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	225gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	193	135,1	54	0,7	0,1	11,1	32	0,4	6,755	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS [illegible]	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							875	40,0	27,2	114,9	212	3,3	925,598	
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							30%	37%	26%	30%	19%	28%	62%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	200 ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	150	127,5	212	26,4	11,7	0,1	14	0,9	80,325	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	130gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	100	100	360	12,5	1,7	72,3	15	4,3	2	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	100gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA	Naranja, cruda	C062	226	135,6	56	0,9	0,4	11,9	45	1,8	2,712	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	860	44,0	30,9	100,0	222	7,6	920,595
RECOMENDACIÓN	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	30%	40%	29%	27%	20%	64%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	20	20	71	1,7	0,2	15,6	2	0,4	1,2	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	60	60	280	5,0	10,3	40,9	64	1,6	424,8	60 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA: BANANO Y MANGO	Banano común, crudo	C010	96	67,2	68	1,0	0,1	15,0	5	0,6	2,016	
			Mango común, crudo	C051	135	67,5	53	0,4	0,0	11,5	10	0,3	2,7	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	401	6,5	10,4	67,4	80	2,5	429,516
RECOMENDACION	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	14%	6%	10%	18%	7%	21%	29%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	20	20	72	2,2	0,8	13,8	9	1,0	2,4	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	60	60	224	12,8	0,7	37,1	80	3,7	9	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	150gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CROQUETAS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	90gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	193	135,1	54	0,7	0,1	11,1	32	0,4	6,755	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	720	23,9	19,5	104,5	288	7,1	870,394
RECOMENDACION	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	25%	22%	18%	28%	26%	60%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	OMELET DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DUCALES	Galletas dulces, sin relleno	A023	60	60	283	3,8	11,8	40,3	23	1,2	183,6	60 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	C010	193	135,1	136	2,0	0,1	30,1	11	1,2	4,053	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	697	16,7	29,2	89,9	208	4,0	699,618
RECOMENDACION	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	24%	15%	27%	24%	19%	34%	47%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	20	20	68	0,7	0,1	16,1	2	0,2	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	150	150	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	76,5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	130gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	A073	80	80	114	4,6	0,7	21,6	6	0,4	0,8	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	180gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	193	135,1	73	1,2	0,1	15,4	47	0,4	2,702	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	677	43,6	23,5	70,1	217	5,8	919,519
RECOMENDACION	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	23%	40%	22%	19%	20%	49%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ

FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	0,603	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	150	127,5	212	26,4	11,7	0,1	14	0,9	80,325	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	130gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	100	100	353	6,7	0,4	80,1	9	0,8	2	
			Acelga, tallos, cruda	B004	10	10	2	0,1	0,0	0,3	3	0,1	15	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	225gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	193	135,1	136	2,0	0,1	30,1	11	1,2	4,053	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	954	40,0	26,4	135,1	211	4,2	937,214
RECOMENDACION	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	33%	37%	25%	36%	19%	36%	62%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

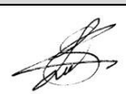
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra tostada	A036	20	20	77	2,0	0,7	15,6	2	0,8	84	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	150	150	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	78	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100	100	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	230gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA ENTERA PIÑA	Piña, cruda	C072	246	135,3	76	0,8	0,1	16,8	22	0,7	4,059	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							678	42,4	19,3	82,5	216	3,8	614,103	
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							23%	39%	18%	22%	20%	32%	41%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	11,2	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	80gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	193	135,1	54	0,7	0,1	11,1	32	0,4	6,755	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							486	12,2	20,7	60,5	219	2,2	917,73	
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							17%	11%	19%	16%	20%	19%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49	2,0	0,9	7,7	6	0,5	0,36	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	60	60	280	5,0	10,3	40,9	64	1,6	424,8	60 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	193	135,1	73	1,2	0,1	15,4	47	0,4	2,702	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENU	632	18,5	25,7	78,9	290	3,9	943,727
RECOMENDACIÓN	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	22%	17%	24%	21%	26%	33%	63%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	60	60	223	12,8	0,7	35,2	75	4,3	9	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	150gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA AMARILLA FRITOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	18	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	100gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y BANANO	Fresa, madura, cruda	C025	71	67,45	30	0,5	0,3	5,6	14	0,3	1,349	
			Banano común, crudo	C010	96	67,2	68	1,0	0,1	15,0	5	0,6	2,016	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							654	20,8	18,2	93,3	256	6,9	481,088	
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							23%	19%	17%	25%	23%	58%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	47	0,5	0,2	9,1	10	0,2	1,8	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBONDIGAS FRITAS	Res, carne magra, cruda	F099	150	150	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	76,5	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	130gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	100	100	353	6,7	0,4	80,1	9	0,8	2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Habichuela, cruda	B052	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,54	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	225gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	193	135,1	73	1,2	0,1	15,4	47	0,4	2,702	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							961	47,4	27,1	127,8	232	6,2	926,777	
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							33%	44%	25%	34%	21%	53%	62%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525							

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42	0,8	0,0	9,6	1	0,1	0,24	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	60	60	280	5,0	10,3	40,9	64	1,6	424,8	60 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	193	135,1	136	2,0	0,1	30,1	11	1,2	4,053	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENU	643	18,1	19,8	95,6	248	4,3	944,958
RECOMENDACIÓN	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	22%	17%	19%	25%	23%	36%	63%

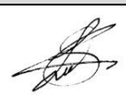
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	20	20	68	0,7	0,1	16,1	2	0,2	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	68,805	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	90gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	246	135,3	76	0,8	0,1	16,8	22	0,7	4,059	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	535	13,8	22,6	66,7	208	3,1	913,734
RECOMENDACIÓN	2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	18%	13%	21%	18%	19%	27%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	150	150	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	78	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	2,975	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,384	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,0	0,0	0,3	2	0,0	0,6	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100	100	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0	
			Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	387,81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0	230gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	193	135,1	54	0,7	0,1	11,1	32	0,4	6,755	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							631	40,9	21,6	66,6	230	2,9	531,874	
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	38%	20%	18%	21%	25%	35%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	12	12	44	0,0	0,0	11,0	0	0,1	1,08	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35	220ml
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	3,9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS,	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135	7,9	11,5	0,1	264	0,2	420,75	45gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ABORRAJADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	100	72	95	0,8	0,1	21,8	2	0,4	2,88	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8	0,7	0,6	0,0	3	0,1	7,506	70gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Banano)	Banano común, crudo	C010	193	135,1	136	2,0	0,1	30,1	11	1,2	4,053	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
							639	16,7	24,5	85,1	426	2,9	495,719	
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	15%	23%	23%	39%	25%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación — Alimentos para Aprender — PAE

GUIA DE PREPARACION

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES

NIVEL				**OPERADOR**	
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**	**47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS**
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	18	18	18	18	**Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir segun la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad**
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	15	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. A parte, colocar un sartén a precalentar. Agregar aceite, los huevos, la cebolla, tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales segun gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		cebolla juncaa, cruda	8	8	8	10	10	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	40	40	80	80	100	En un bowl agrega la harina de maíz amarillo precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni agriete; si siente que la preparación está muy seca, agrega de a poco agua hasta suavizarla. Forme bolitas de la masa y aplástalas con la ayuda de una superficie plana, luego precaliente una sartén, engrásala un poco de aceite y lleve las arepas a dorar a fuego medio por ambos lados.Servir en porciones iguales segun gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	2	2	2	8	8	
		Sal	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común crudo	144	157	157	186	193	Lavar y desinfectar los bananos. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN							

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra cruda	10	10	10	12	12	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la fécula de maíz. Deje cocinar hasta que la fecula de maiz se suencuentre disuelta. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Panela	7	7	7	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	50	70	90	120	150	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar y desinfectar los vegetales. la carne de res y cortela en cubos. Posteriormente, en una olla agregue aceite hasta que se encuentre bien caliente, cocine la carne hasta que se vea dorada. En la misma olla cocine la zanahoria, tomate y cebolla cabezona cortado en cubos finos (zanahoria pelada y cortada en rodajas bien finas), cocine durante 5 minutos a fuego alto. Agregue la carne y suficiente agua, sal y tape la olla. Cocine durante 25 minutos a fuego medio y retire una vez la carne se encuentre cocinada completamente. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		tomate, crudo	6	6	6	8	11	
		Aceite de soya	2	2	2	5	8	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO FRITOS	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	40	40	80	80	100	Mezclar la Harina de trigo, el azúcar y la sal en un recipiente hondo. Agregar a la mezcla anterior el agua, y revolver con una cuchara de madera o una espátula de silicona. Amasar con las manos sobre una superficie plana hasta incorporar todos los ingredientes y obtener una masa suave. Nota: agregar otra cucharada de agua si la masa se ve muy seca. Formar una bola con la masa y dejarla reposar. Enharinar una superficie plana y aplanar la masa con un rodillo, formando un rectángulo. Cortar la masa en tiras de 2 centímetros de ancho y aplanar de nuevo con un rodillo, estirando hasta que mida aproximadamente 45 centímetros de largo. Calentar aceite en una sartén grande a fuego medio y freír los deditos hasta que se vean dorados por cada lado. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Azúcar blanco granulado	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	115	158	158	186	193	Lavar y desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACION						
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 3								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	7	7	7	10	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	20	30	40	50	60	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	40	40	80	100	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar y desinfectar los plátanos amarillos. Posteriormente retire la cáscara y corte de manera transversal. A parte, coloque una paila con aceite y una vez caliente, introduzca los plátanos. Verifique que los plátanos se encuentren totalmente fritos y retire. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad. Servir la cantidad indicada según grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	146	200	200	237	246	Lavar y desinfectar las piñas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 4								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	10	10	10	12	18	Lave muy bien el arroz. En una olla a fuego bajo, pon a cocinar por 15 minutos el agua y el arroz hasta que absorba la mayor parte del líquido. Agrega la leche previamente disuelta en agua hervida y agregue la panela, con una cuchara revuelve constantemente. Siga revolviendo hasta que el arroz se ablande y tome una consistencia cremosa. Apague el fuego y retira la olla. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
		Panela	7	7	7	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Coloque una olla con agua a fuego alto y una vez el agua se encuentre hirviendo añada los huevos y dejelos cocer por 10 minutos. Servir en porciones iguales segun gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad.
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	18	21	31	40	60	Entregue la cantidad de galletes según gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad.
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	42	58	58	69	71	Lavar y desinfectar las fresas y mango. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
		Mango común, crudo	80	110	100	130	135	
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.						
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 5								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	15	12	12	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		panela	7	7	7	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	70	90	120	150	lave, desinfecte le empaque de la pechuga, En una olla agregamos abundante agua y la llevamos a hervir, en lo que esté hirviendo, agregamos sal, las pechugas de pollo y dejamos cocinar por 35 minutos. Retiramos del agua, dejamos enfriar y desmechamos. En un sartén a temperatura media agregar aceite hasta calentar, seguidamente incorporamos la cebolla, tomate lavados y desinfectados previamente y dejamos cocinar por un par de minutos. Agregamos la pechuga de pollo deshilachada la sal y mezclamos, dejamos cocinar por 7 minutos, apartamos del fuego. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	80	80	100	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue el agua, arroz, aceite, cebolla finamente picada y sal. deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para cada grado y nivel de escolaridad.
		Cebolla junca tallos, cruda	8	8	8	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	0,5	1	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Papaya, madura, cruda	115	158	158	186	193	Lavar y desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.						
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 6								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	Panela	7	7	7	10	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	70	90	120	150	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	40	40	80	80	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, lavar, juagar, desinfectar los empaques de harina de trigo. Colocar la harina de trigo a un bowl, añadir sal. Añadir agua bien fría en el centro y empieza a mezclar hasta formar una masa que pueda amasarse con las manos. Coloque la harina en una superficie plana y estire la masa con ayuda de un rodillo. Agregar aceite de soya, amazar hasta que quede una masa compacta. Reservar la masa recién hecha en el refrigerador durante unos 30 minutos aproximadamente. Estirar la masa nuevamente con el rodillo creando otro rectángulo y dobla otras 3 veces. Meter en la nevera otros 30 minutos. realizar los moldes. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las tortillas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las tortillas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para cada grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	8	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Naranja, cruda	133	184	184	217	226	Lavar, desinfectar las naranjas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.						
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525	

MENÚ No. 7								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz mute, cocido, sin sal	15	15	15	20	20	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, EL maiz y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el maiz. Deje cocinar y agregue la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, desinfectar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. A parte, colocar un sartén a precalentar. Agregar aceite, los huevos, la cebolla, tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales según gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	8	8	10	10	
		Tomate Pulpa	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	18	21	31	40	60	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaque, y servir la cantidad establecida por cada grado y nivel de escolaridad
PORCION DE FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PICADA (Banano, Mango)	Banano común, crudo	57	79	79	93	96	Lavar, desinfectar los bananos y mangos. Pelar los alimentos y retirar la cáscara. Servir según gramaje de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
		Mango común, crudo	80	110	110	130	135	
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							**Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.**
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 6525

MENÚ No. 8								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA EN LECHE	COLADA DE QUINOA	Harina de quinua, cruda	15	15	15	20	20	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, quinoa y la leche en polvo y la quinua. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la quinoa. Deje cocinar hasta que la quinoa se suencuentre disuelta. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	20	30	40	50	60	Dejar en remojo los blanquillos desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los blanquillos en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cebolla y zanahoria. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		Tomate Pulpa	6	6	6	8	8	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	CROQUETAS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	40	80	100	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la piel y coloque a hervir, hasta que se encuentren blandas. Posteriormente pasarlas a un bowl y pisarlas hasta lograr una consistencia de puré, evitando que queden grumos. Agregar sal y mezclar muy bien. Incorporar la cantidad necesaria de huevo. En un plato colocar un colchon de harina, tomar un poco de preparación, darle forma de bola, aplastar y pasar vuelta y vuelta por la harina. Colocar sobre un sarten previamente con aceite. Freir por cada lado o hasta que doren. Porcionar y servir de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	10	10	10	
		Huevo de gallina, entero, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA (PAPAYA)	Papaya, madura, cruda	115	158	158	186	193	Lavar, desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 6525

MENÚ No. 9								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**CHOCOLATE**	**Chocolate, en pastilla, con azúcar**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir segun la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	**13**	**13**	**15**	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**OMELET DE HUEVO**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**55**	**55**	**55**	**55**	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un recipite hondo, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sarten con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse, cuando los bordes estén ligeramente cocinados, levanta el omelette de un lado con una espátula permitiendo que el huevo que esté aún líquido se vaya a los bordes y se cocine. Voltea cuando esté casi lista. Servir segun la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	**2**	**2**	**2**	**5**	**5**	
		Sal	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GALLETAS DUCALES**	**Galletas saladas, tipo cracker**	**18**	**21**	**30**	**40**	**60**	Asegurarse del buen estado de los alimentos, desinfectar los empaques de galletas, servir según el grado y nivel de escolaridad según corresponda
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA**	**Banano común, crudo**	**114**	**157**	**157**	**186**	**193**	Lavar, desinfectar y enjuagar los bananos. Servir de acuerdo al gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**							
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**	

MENÚ No. 10								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**COLADA DE HARINA DE PLATANO**	**Harina de plátano, cruda**	**15**	**15**	**15**	**20**	**20**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir constantemente para evitar que se formen grumos. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo la cantidad establecida para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	**13**	**13**	**15**	**15**	
		Panela	**7**	**7**	**7**	**10**	**10**	
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE RES DEMECHADA**	**Res, carne magra, cruda**	**50**	**70**	**90**	**120**	**150**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. una vez este cocida proceda a desmechar la carne. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cebolla y zanahoria. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate, zanahoria, y aceite. Agregar a la carne demechada y dejsr por unos minutos . Retirar del fuego. Servir de acuerdo la cantidad establecida para cada grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**8**	**8**	**8**	**10**	**10**	
		Cebolla cabezona, cruda	**6**	**6**	**6**	**8**	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	**6**	**6**	**8**	**8**	
		Aceite de soya	**2**	**2**	**2**	**5**	**5**	
		Sal	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ESPAGUETTI**	**pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal**	**40**	**40**	**80**	**80**	**80**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, tomate, sal y aceite, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes por cada grado y nivel de escolaridad.
		Cebolla junca, tallos cruda	**8**	**8**	**8**	**10**	**10**	
		Tomate, crudo	**6**	**6**	**6**	**8**	**8**	
		Aceite de soya	**2**	**2**	**5**	**5**	**5**	
		Sal	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Mandarina, cruda**	**114**	**157**	**157**	**186**	**193**	Lavar, desinfectar y enjuagar las mandarinas. Servir de acuerdo al gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**							
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 11								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	67	67	67	67	67	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua las moras retirar la cascara, colocar en la licuadora junto con la leche y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
		azuca blanca granulada	5	5	5	8	8	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	70	90	120	150	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate y zanahoria. Realizar un sofrito con cebolla, aceite,sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		Tomate, crudo	6	8	8	8	8	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	80	80	100	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Lavar, desinfectar y picar la cantidad de acelga a utilizar. Lleve a licuar la acelga junto con agua, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para cada grado y nivel de
		Acelga, tallos, cruda	5	5	5	10	10	
		Cebolla, junca, tallos, cruda	8	8	8	10	10	
		Aceite de soya	2	2	1	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	114	157	157	186	193	Lavar, desinfectar los bananos. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 12								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	15	15	15	20	20	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la fécula de maíz. Deje cocinar hasta que la fecula de maiz se suencuentre disuelta. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	50	70	90	120	150	Lavar y desinfectar el empaque de la arepa y carne de cerdo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente cortamos la carne de cerdo desmechada y/o en cubos de nuestra preferencia. Se procede a pelar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte asamos las arepas con un poco de aceite y una vez listas las abrimos por la mitad con la ayuda de un cuchillo muy fino. En un sartén caliente salteamos la carne de cerdo hasta dorar, le agregamos el guiso de cebolla y tomate. A cada arepa la rellenamos con esta preparación, colocando suficiente carne de cerdo en cada una, servimos según la cantidad por cada grado y nivel de escolaridad.
		Arepa de maíz precocido, sin sal	50	50	100	100	100	
		Tomate, crudo	6	6	6,25	8	8	
		Cebolla, junca, tallos, cruda	8	8	8	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE		INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN						
PORCION DE FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PICADA (Piña)	Piña, cruda	146	200	200	237	246	Lavar, desinfectar las piñas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 13								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA EN LECHE	**CHOCOLATE EN LECHE**	**Chocolate, en pastilla, con azúcar**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir segun la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	**13**	**13**	**15**	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO COCIDO**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**55**	**55**	**55**	**55**	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua suficiente que los cubra. Poner a cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y eliminar el agua restante. Lavar con agua fría, para poder retirar la cascara con mayor facilidad. Pelar los huevos. Agregar sal y servimos según la cantidad por cada grado y nivel de escolaridad.
		Sal	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**DEDITOS DE YUCA FRITOS**	**Yuca blanca, sin cáscara, cruda**	**40**	**40**	**80**	**100**	**100**	Lavar y limpiar muy bien la yuca eliminando toda la suciedad de la superficie.Retire la cascara y corte en cubos. Poner a cocer las yucas en una olla con agua hasta que esten blandas. Dejar enfriar. Aplastarlas con un tenedor hasta que se hagan puré, añadir sal. Formar con las manos los deditos. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una los deditos hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar los deditos de yuca del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Sal	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	
		Aceite de soya	**5**	**5**	**5**	**8**	**8**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA (PAPAYA)**	**Papaya, madura, cruda**	**115**	**158**	**158**	**186**	**193**	Lavar, desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**							
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**	

MENÚ No. 14								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	10	12	12	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir segun grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	18	21	31	40	60	Asegurarse del buen estado de los alimentos, desinfectar los empaques de galletas, servir según el grado y nivel de escolaridad según corresponda
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA (Mandarina)	Mandarina, cruda	114	157	157	186	193	Lavar, desinfectar y enjuagar las mandarinas. Servir de acuerdo al gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

MENÚ No. 15								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**AGUA DE PANELA EN LECHE**	**Panela**	7	7	7	10	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	**FRIJOL GUISADO**	**Frijol bola roja, crudo**	20	30	40	50	60	Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones a fuego alto. Agregar el frijol y cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate. Picar finamente. Agregar la cebolla y el tomate previamente picados a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de frijol obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje por cada grado y nivel de escolaridad
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	8	
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**CASCOS DE PAPA AMARILLA FRITAS**	**Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda**	40	40	80	100	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corte en cascos. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA (FRESA Y BANANO)**	**Fresa, madura, cruda**	42	58	58	69	71	Lavar, desinfectar y enjuagar las fresas y bananos. Servir de acuerdo al gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
		Banano común, crudo	57	79	79	93	96	
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**							
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 16								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Guayaba, pintona, cruda	78	80	80	80	80	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar y la leche. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua las guayabas retirar la cascara, cortar en trozos ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente, colar. Adicionar azúcar, mezclar y servir a cada titular de derecho.
		azucar blanco, granulado	5	5	5	8	8	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	**ALBONDIGAS FRITAS**	Res, carne magra, cruda	50	70	90	120	150	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. En caso de que la carne no este molida, se debe proceder a realizar el proceso en mención para lograr obtener un mejor resultado de la preparacipón. Agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente los tomates y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate y aceite. Agregar a la carne el sofrito realizado. Posteriormente, agregue harina de trigo y mezcle todos los igredientes. Realice un buen lavado de sus manos y tome un trozo de la carne ya adobada y forme esferas y deje reposar por unos minutos, en un sarten poner a calentar el aceite y agregue la carne, deje cocinar a fuego bajo, una vez esten bien cocidas, retirara del fuego y servir de acuerdo al gramaje de establecido para cada grado y nivel de escolridad.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	10	10	10	
		Huevo de gallina, crudo, entero	6	6	6	6	6	
		Cebolla, junca, tallos, cruda	**8**	**8**	**8**	**10**	**10**	
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ CON VERDURAS**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	80	80	100	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, sal y la zanahoria previamente lavada deinfectada, pelada y rallada. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		Habichuela, cruda	6	6	6	10	10	
		Cebolla, junca, tallos, cruda	**8**	**8**	**8**	**10**	**10**	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA**	Mandarina, cruda	114	157	157	186	193	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad..
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DEL JUGO**							Incluido en la preparación de jugo de guayaba en leche.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 17								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**ARROZ CON LECHE**	Arroz blanco, pulido, crudo	10	10	10	12	12	Lave muy bien el arroz. En una olla a fuego bajo, pon a cocinar por 15 minutos el agua y el arroz hasta que absorba la mayor parte del líquido. Agrega la leche previamente disuelta en agua hervida y agregue la panela, con una cuchara revuelve constantemente. Siga revolviendo hasta que el arroz se ablande y tome una consistencia cremosa. Apague el fuego y retira la olla. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
		panela	7	7	7	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO COCINADO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua suficiente que los cubra. Poner a cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y eliminar el agua restante. Lavar con agua fría, para poder retirar la cascara con mayor facilidad. Pelar los huevos. Servir
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GALLETAS DORADITAS**	Galletas saladas, tipo cracker	18	21	31	40	60	Lista para su consumo.
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA BANANO**	Banano común, crudo	114	157	157	186	193	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad..
AZÚCARES	**INCLUIDA EN ALA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA**	Incluido en la preparación del arroz con leche.						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 18								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA EN LECHE	**COLADA DE PLATANO**	Harina de plátano, cruda	15	15	15	20	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir constantemente para evitar que se formen grumos. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		panela	7	7	7	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO REVUELTO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
		Aceite de soya	2	2	2	5	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**PAPAS CHIPS**	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	40	80	100	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y coretela en rodajas delgadas. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para cada grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA (piña, cruda)**	Piña, cruda	146	200	200	237	246	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN ALA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA**	Incluido en la preparación de la colada de plátano.						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**	

MENÚ No. 19								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**CHOCOLATE**	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	18	18	18	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir segun la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO **CEREAL ACOMPAÑANTE**	**AREPA RELENA DE CARNE DE RES GUISADA**	Cerdo, carne magra, cruda	50	70	90	120	150	Lavar y desinfectar el empaque de la arepa y carne de cerdo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente cortamos la carne de res desmechada y/o en cubos de nuestra preferencia. Se procede a pelar y picar finamente la cebolla, zanahoria y tomate. hacer un sofrito. Aparte asamos las arepas con un poco de aceite y una vez listas las abrimos por la mitad con la ayuda de un cuchillo muy fino. En un sartén caliente salteamos la carne hasta dorar, le agregamos el guiso de cebolla, zanahoria y tomate. A cada arepa la rellenamos con esta preparación, colocando suficiente carne de cerdo en cada una, servimos según la cantidad por cada grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, san cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		Tomare, crudo	6	6	6	8	8	
		Cebolla, junca, tallos, cruda	**8**	**8**	**8**	**10**	**10**	
		Arepa de maíz precocido, sin sal	50	65	100	100	100	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	**AZUCARES**	Papaya, madura, cruda	115	158	158	186	193	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y servir según el gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 20								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ**	Almidon de maiz, crudo	10	10	10	12	12	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la fécula de maíz. Deje cocinar hasta que la fecula de maiz se suencuentre disuelta. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		panela	7	7	7	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	**PORCIÓN DE QUESO**	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	10	12	30	35	45	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del queso, porcionar de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ABORRAJADO**	Plátano hartón, maduro, crudo	40	40	80	100	100	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear, con ayuda de un maso realice un pure de platano. Haga un buen lavado de sus manos y tome una cantidad del pure y aplanelo con sus manos, posteriormente ponga en el centro un trozo de queso y dele forma de una esfera o bola, Por ultimo, en un sarten agregue el aceite a fuego bajo, cuando este caliente, agregue los aborrajados y deje que se doren de manera uniforme. Retire del sarten y escurra para eliminar el exceso de grasa. Servir caliente de acuerdo al grupo de edad.
		Harina de trigo, fortificada todo propocito cruda	10	10	19	10	10	
		huevo de gallina entero crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA MANGO**	Mango común, crudo	114	157	157	186	193	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar los mangos, pelar, porcionar en trozos pequeños, servir según el gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA**	Incluido en la preparación de la colada.						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**	

PAE

LISTA DE INTERCAMBIOS						
MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD			OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO			
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / RALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
LÁCTEOS	Leche entera de vaca
	Leche de vaca en polvo
	Queso
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res
	Carne de cerdo
	Huevo de gallina
	Atún en agua y/o aceite
	Pollo
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco,lenteja, arveja seca, garbanzo
CEREAL	Arepa de maiz
	Galletas crakeñas - Galletas doraditas - Galletas ducales
	Harina de trigo
	Harina de maiz
	Pasta
	Arroz
	Cebada
	Avena
	Fecula de maíz
	Avena
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa
	Yuca
	Platano maduro
	Plátano verde
FRUTA	Papaya, piña, granadilla, melon, sandia, tomate de arbol, maracuya, lulo, naranja, banano
AZÚCARES	Azucar blanca
	Panela
	Chocolate en pastilla
GRASAS	Aceite vegetal
	Margarina

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

Alimentos para Aprender

PAE

Minuta patrón modalidad industrializada refrigerio tarde estregia Residencias Escolares

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Nivel Preescolar	Nivel Primaria Grados 1ro, 2do y 3ro	Nivel Primaria Grados 4to y 5to	Nivel Secundaria	Nivel Media
Leche o productos lácteos	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	Todos los días	Bebida 200 cm³ 15 g (queso en caso de suministro)	Bebida 200 cm³ 20 g (queso en caso de suministro)	Bebida 200 cm³ 25 g (queso en caso de suministro)	Bebida 200 cm³ 35 g (queso en caso de suministro)	Bebida 200 cm³ 45 g (queso en caso de suministro)
Derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	12 g - 40 g	12 g - 60 g	24 g - 70 g	32 g - 95 g	32 g - 120 g

Aporte nutricional minuta patrón

Nivel	Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
Nivel preescolar	**130,00**	**4,90**	**4,80**	**16,90**	**70,00**	**0,56**	**113,00**
Recomendación nivel preescolar	1300	49	48	169	700	6	1133
% Adecuación	10	10	10	10	10	10	10
Nivel básica primaria: grados primero, segundo, tercero	**163**	**6**	**6**	**21**	**80**	**1**	**120**
Recomendación nivel primaria	1629	61	60	212	800	6	1200
% Adecuación	10	10	10	10	10	10	10
Nivel básica primaria: grados cuarto, quinto	**199**	**8**	**7**	**26**	**110**	**1**	**150**
Recomendación nivel primaria	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% Adecuación	10	10	10	10	10	10	10
Nivel básica secundaria	**249**	**9**	**9**	**32**	**110**	**1**	**150**
Recomendación nivel secundaria	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% Adecuación	10	10	10	10	10	10	10
Nivel media	**290**	**11**	**11**	**38**	**110**	**1**	**150**
Recomendación nivel media	2900	109	106,3	377,0	1100	11,8	1500
% Adecuación	10	10	10	10	10	10	10

MODALIDAD INDUSTRIALIZADA, COMPLEMENTO REFRIGERIO TARDE					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**	
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	**X**	**INDÍGENA**		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO	**ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES**				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No. 3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AVENA NATURAL	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT	ANVENA NATURAL UHT	LECHE ENTERA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN COCO	GALLETA MANTECADA	GALLETA CUCA	GALLETA SABOR A NARANJA	MUFFIN
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETA DE AVENA	GALLETA CUCA	MUFFIN	GALLETA MANTECADA	GALLETA SABOR A NARANJA
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL	LECHE ENTERA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN COCO	GALLETA MANTECADA	GALLETA CUCA	GALLETA DE AVENA	MUFFIN
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETA DE AVENA	GALLETA MANTECADA	MUFFIN	GALLETA MANTECADA	GALLETA SABOR A NARANJA
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**	

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	**SI**					
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	
MODALIDAD DE ATENCION	**INDUSTRIALIZADA**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**REFRIGERIO TARDE -**	
NIVEL	**PREESCOLAR**					

Menú 1.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**AVENA NATURAL UHT**	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**PAN COCO**	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131,2	3,56	1,72	25,24	12,4
TOTAL MENÚ							286	8,2	4,3	50,7	35,08
RECOMENDACIÓN							**1300**	**48,8**	**47,7**	**169,0**	**700**
% ADECUACIÓN							22%	17%	9%	30%	5,01%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	COLNUD 6525

Menú 2.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**LECHE ENTERA UHT**	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETAS MANTECADAS**	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							361	10,0	11,6	54,0	288,4
RECOMENDACIÓN							**1300**	**48,8**	**47,7**	**169,0**	**700**
% ADECUACIÓN							28%	21%	24%	32%	41,20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4,44	2,56	23,72	14
TOTAL MENÚ							300	11,7	9,1	41,9	289,035
RECOMENDACIÓN							**1300**	**48,8**	**47,7**	**169**	**700**
% ADECUACIÓN							23%	24%	19%	25%	41,29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							364	6,9	6,9	66,1	44,6
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							28%	14%	14%	39%	6,37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							341	10,8	11,5	47,2	312,408
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							26%	22%	24%	28%	44,63%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							390	10,9	11,3	59,7	269,608
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							30%	22%	24%	35%	38,52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4,44	2,56	23,72	14
TOTAL MENÚ							311	12,3	9,0	45,2	267,2
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							24%	25%	19%	27%	38,17%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 8.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**AVENA NATURAL UHT**	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**MUFFIN**	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							289	7,4	7,3	46,5	115,466
RECOMENDACIÓN							**1300**	**48,8**	**47,7**	**169**	**700**
% ADECUACIÓN							22%	15%	15%	27%	16,50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							361	10,0	11,6	54,0	288,4
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							28%	21%	24%	32%	41,20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525				

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
		TOTAL MENÚ					302	7,6	7,1	49,1	117,435
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							23%	16%	15%	29%	16,78%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131,2	3,56	1,72	25,24	12,4
TOTAL MENÚ							295	10,9	8,2	43,5	287,435
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							23%	22%	17%	26%	41,06%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							289	9,4	11,2	37,4	261,6
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							22%	19%	23%	22%	37,37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4,44	2,56	23,72	14
TOTAL MENÚ							283	11,7	9,6	36,3	258,68
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							22%	24%	20%	21%	36,95%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 14.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**AVENA NATURAL UHT**	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETAS DE AVENA**	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							338	7,5	7,1	59,0	72,666
RECOMENDACIÓN							**1300**	**48,8**	**47,7**	**169**	**700**
% ADECUACIÓN							26%	15%	15%	35%	10,38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							306	9,4	11,5	40,8	309,4
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							24%	19%	24%	24%	44,20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							343	10,3	11,3	48,8	296,635
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							26%	21%	24%	29%	42,38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Mogolla, integral, horneada	A057	40	40	124	2,88	0,76	26,44	16
TOTAL MENÚ							299	10,8	7,2	47,9	269,2
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							23%	22%	15%	28%	38,46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							289	7,4	7,3	46,5	115,466
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							22%	15%	15%	27%	16,50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							361	10,0	11,6	54,0	288,4
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							28%	21%	24%	32%	41,20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UTH	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
		TOTAL MENÚ					398	8,3	6,9	72,5	47,608
RECOMENDACIÓN							1300	48,8	47,7	169	700
% ADECUACIÓN							31%	17%	14%	43%	6,80%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL						
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	SI					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MODALIDAD DE ATENCION	INDUSTRIALIZADA		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		REFRIGERIO TARDE -	
NIVEL	PRIMARIA (1 Y 2)					

Menú 1.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131,2	3,56	1,72	25,24	12,4
TOTAL MENÚ							286	8,2	4,3	50,7	35,08
RECOMENDACIÓN							**1629**	**61,1**	**59,7**	**211,8**	**800**
% ADECUACIÓN							18%	13%	7%	24%	4,39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS MANTECADAS	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							361	10,0	11,6	54,0	288,4
RECOMENDACIÓN							**1629**	**61,1**	**59,7**	**211,8**	**800**
% ADECUACIÓN							22%	16%	19%	26%	36,05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4,44	2,56	23,72	14
TOTAL MENÚ							300	11,7	9,1	41,9	289,035
RECOMENDACIÓN							**1629**	**61,1**	**59,7**	**211,8**	**800**
% ADECUACIÓN							18%	19%	15%	20%	36,13%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							364	6,9	6,9	66,1	44,6
RECOMENDACIÓN							**1629**	**61,1**	**59,7**	**211,8**	**800**
% ADECUACIÓN							22%	11%	12%	31%	5,58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 6525				

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							341	10,8	11,5	47,2	312,408
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800
% ADECUACIÓN							21%	18%	19%	22%	39,05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 6.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**LECHE SABORIZADA UHT**	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETA AVENA**	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
		TOTAL MENÚ					390	10,9	11,3	59,7	269,608
RECOMENDACIÓN							**1629**	**61,1**	**59,7**	**211,8**	**800**
% ADECUACIÓN							24%	18%	19%	28%	33,70%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4,44	2,56	23,72	14
TOTAL MENÚ							311	12,3	9,0	45,2	267,2
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800
% ADECUACIÓN							19%	20%	15%	21%	33,40%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 8.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**AVENA NATURAL UHT**	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**MUFFIN**	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							289	7,4	7,3	46,5	115,466
RECOMENDACIÓN							**1629**	**61,1**	**59,7**	**211,8**	**800**
% ADECUACIÓN							18%	12%	12%	22%	14,43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							361	10,0	11,6	54,0	288,4
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800
% ADECUACIÓN							22%	16%	19%	26%	36,05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							302	7,6	7,1	49,1	117,435
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800
% ADECUACIÓN							19%	12%	12%	23%	14,68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131,2	3,56	1,72	25,24	12,4
TOTAL MENÚ							295	10,9	8,2	43,5	287,435
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800
% ADECUACIÓN							18%	18%	14%	21%	35,93%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 12.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**AVENA NATURAL UHT**	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETA MANTECADA**	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							297	6,8	6,8	50,2	39,6
RECOMENDACIÓN							**1629**	**61,1**	**59,7**	**211,8**	**800**
% ADECUACIÓN							18%	11%	11%	24%	4,95%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4,44	2,56	23,72	14
TOTAL MENÚ							283	11,7	9,6	36,3	258,68
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800
% ADECUACIÓN							17%	19%	16%	17%	32,34%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 14.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**AVENA NATURAL UHT**	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETAS DE AVENA**	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							338	7,5	7,1	59,0	72,666
RECOMENDACIÓN							**1629**	**61,1**	**59,7**	**211,8**	**800**
% ADECUACIÓN							21%	12%	12%	28%	9,08%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 15.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**LECHE ENTERA UHT**	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**MUFFIN**	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							306	9,4	11,5	40,8	309,4
RECOMENDACIÓN							**1629**	**61,1**	**59,7**	**211,8**	**800**
% ADECUACIÓN							19%	15%	19%	19%	38,68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							343	10,3	11,3	48,8	296,635
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800
% ADECUACIÓN							21%	17%	19%	23%	37,08%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Mogolla, integral, horneada	A057	40	40	124	2,88	0,76	26,44	16
TOTAL MENÚ							299	10,8	7,2	47,9	269,2
RECOMENDACIÓN							**1629**	**61,1**	**59,7**	**211,8**	**800**
% ADECUACIÓN							18%	18%	12%	23%	33,65%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							289	7,4	7,3	46,5	115,466
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800
% ADECUACIÓN							18%	12%	12%	22%	14,43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							361	10,0	11,6	54,0	288,4
RECOMENDACIÓN							1629	61,1	59,7	211,8	800
% ADECUACIÓN							22%	16%	19%	26%	36,05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 20.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**AVENA NATURAL UHT**	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETA SABOR A NARANJA**	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							398	8,3	6,9	72,5	47,608
RECOMENDACIÓN							**1629**	**61,1**	**59,7**	**211,8**	**800**
% ADECUACIÓN							24%	14%	12%	34%	5,95%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL						
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	SI					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MODALIDAD DE ATENCION	INDUSTRIALIZADA		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		REFRIGERIO TARDE -	
NIVEL	PRIMARIA (4 Y 5)					

Menú 1.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131,2	3,56	1,72	25,24	12,4
TOTAL MENÚ							286	8,2	4,3	50,7	35,08
RECOMENDACIÓN							**1994**	**74,8**	**73,1**	**259,2**	**1100**
% ADECUACIÓN							14%	11%	6%	20%	3,19%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

Menú 2.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**LECHE ENTERA UHT**	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETAS MANTECADAS**	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							361	10,0	11,6	54,0	288,4
RECOMENDACIÓN							**1994**	**74,8**	**73,1**	**259,2**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	13%	16%	21%	26,22%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4,44	2,56	23,72	14
TOTAL MENÚ							300	11,7	9,1	41,9	289,035
RECOMENDACIÓN							**1994**	**74,8**	**73,1**	**259,2**	**1100**
% ADECUACIÓN							15%	16%	12%	16%	26,28%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
		TOTAL MENÚ					364	6,9	6,9	66,1	44,6
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							18%	9%	9%	25%	4,05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							341	10,8	11,5	47,2	312,408
RECOMENDACIÓN							**1994**	**74,8**	**73,1**	**259,2**	**1100**
% ADECUACIÓN							17%	14%	16%	18%	28,40%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							390	10,9	11,3	59,7	269,608
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							20%	15%	15%	23%	24,51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4,44	2,56	23,72	14
TOTAL MENÚ							311	12,3	9,0	45,2	267,2
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							16%	16%	12%	17%	24,29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 8.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**AVENA NATURAL UHT**	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**MUFFIN**	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							289	7,4	7,3	46,5	115,466
RECOMENDACIÓN							**1994**	**74,8**	**73,1**	**259,2**	**1100**
% ADECUACIÓN							14%	10%	10%	18%	10,50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							361	10,0	11,6	54,0	288,4
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							18%	13%	16%	21%	26,22%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
		TOTAL MENÚ					302	7,6	7,1	49,1	117,435
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							15%	10%	10%	19%	10,68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131,2	3,56	1,72	25,24	12,4
TOTAL MENÚ							295	10,9	8,2	43,5	287,435
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							15%	15%	11%	17%	26,13%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							297	6,8	6,8	50,2	39,6
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							15%	9%	9%	19%	3,60%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4,44	2,56	23,72	14
TOTAL MENÚ							283	11,7	9,6	36,3	258,68
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							14%	16%	13%	14%	23,52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DE AVENA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							338	7,5	7,1	59,0	72,666
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							17%	10%	10%	23%	6,61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							306	9,4	11,5	40,8	309,4
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							15%	13%	16%	16%	28,13%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							343	10,3	11,3	48,8	296,635
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							17%	14%	15%	19%	26,97%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Mogolla, integral, horneada	A057	40	40	124	2,88	0,76	26,44	16
TOTAL MENÚ							299	10,8	7,2	47,9	269,2
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							15%	14%	10%	18%	24,47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2,92	4,96	18,04	64,4
TOTAL MENÚ							289	7,4	7,3	46,5	115,466
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							14%	10%	10%	18%	10,50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							361	10,0	11,6	54,0	288,4
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							18%	13%	16%	21%	26,22%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179,2	3,04	4,8	30,56	21,6
TOTAL MENÚ							398	8,3	6,9	72,5	47,608
RECOMENDACIÓN							1994	74,8	73,1	259,2	1100
% ADECUACIÓN							20%	11%	9%	28%	4,33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL						
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	SI					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MODALIDAD DE ATENCION	INDUSTRIALIZADA		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		REFRIGERIO TARDE -	
NIVEL	SECUNDARIA					

Menú 1.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	70	70	229,6	6,23	3,01	44,17	21,7
TOTAL MENÚ							385	10,8	5,6	69,6	44,38
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							15%	12%	6%	21%	4,03%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS MANTECADAS	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	70	70	313,6	5,32	8,4	53,48	37,8
TOTAL MENÚ							496	12,3	15,2	76,9	304,6
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	13%	17%	24%	27,69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	70	70	238	7,77	4,48	41,51	24,5
TOTAL MENÚ							402	15,1	11,0	59,7	299,535
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							16%	16%	12%	18%	27,23%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

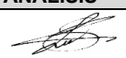
Menú 4.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**ANVENA NATURAL UHT**	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETA SABOR A NARANJA**	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	70	70	313,6	5,32	8,4	53,48	37,8
TOTAL MENÚ							498	9,2	10,5	89,0	60,8
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	10%	12%	27%	5,53%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227,5	5,11	8,68	31,57	112,7
TOTAL MENÚ							439	13,0	15,2	60,7	360,708
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	14%	17%	19%	32,79%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	70	70	313,6	5,32	8,4	53,48	37,8
TOTAL MENÚ							525	13,2	14,9	82,6	285,808
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	14%	16%	26%	25,98%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 7.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**LECHE ENTERA UHT**	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETAS CUCAS**	Pan de sal regular, horenado	A066	70	70	238	7,77	4,48	41,51	24,5
TOTAL MENÚ							413	15,7	10,9	63,0	277,7
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							17%	17%	12%	19%	25,25%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227,5	5,11	8,68	31,57	112,7
TOTAL MENÚ							387	9,6	11,0	60,0	163,766
RECOMENDACIÓN							2491	93,4	91,3	323,8	1100
% ADECUACIÓN							16%	10%	12%	19%	14,89%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	70	70	313,6	5,32	8,4	53,48	37,8
TOTAL MENÚ							496	12,3	15,2	76,9	304,6
RECOMENDACIÓN							2491	93,4	91,3	323,8	1100
% ADECUACIÓN							20%	13%	17%	24%	27,69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227,5	5,11	8,68	31,57	112,7
TOTAL MENÚ							400	9,8	10,8	62,6	165,735
RECOMENDACIÓN							2491	93,4	91,3	323,8	1100
% ADECUACIÓN							16%	11%	12%	19%	15,07%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	70	70	229,6	6,23	3,01	44,17	21,7
TOTAL MENÚ							394	13,5	9,5	62,4	296,735
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							16%	14%	10%	19%	26,98%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

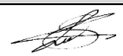
Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	70	70	313,6	5,32	8,4	53,48	37,8
TOTAL MENÚ							432	9,1	10,4	73,1	55,8
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							17%	10%	11%	23%	5,07%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Pan de sal regular, horenado	A066	70	70	238	7,77	4,48	41,51	24,5
TOTAL MENÚ							385	15,0	11,5	54,1	269,18
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							15%	16%	13%	17%	24,47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DE AVENA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	70	70	313,6	5,32	8,4	53,48	37,8
TOTAL MENÚ							473	9,8	10,7	81,9	88,866
RECOMENDACIÓN							2491	93,4	91,3	323,8	1100
% ADECUACIÓN							19%	11%	12%	25%	8,08%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

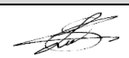
Menú 15.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**LECHE ENTERA UHT**	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**MUFFIN**	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227,5	5,11	8,68	31,57	112,7
TOTAL MENÚ							404	11,6	15,2	54,3	357,7
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							16%	12%	17%	17%	32,52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	70	70	313,6	5,32	8,4	53,48	37,8
TOTAL MENÚ							478	12,6	14,9	71,7	312,835
RECOMENDACIÓN							2491	93,4	91,3	323,8	1100
% ADECUACIÓN							19%	14%	16%	22%	28,44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Mogolla, integral, horneada	A057	70	70	217	5,04	1,33	46,27	28
TOTAL MENÚ							392	12,9	7,7	67,8	281,2
RECOMENDACIÓN							2491	93,4	91,3	323,8	1100
% ADECUACIÓN							16%	14%	8%	21%	25,56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227,5	5,11	8,68	31,57	112,7
TOTAL MENÚ							387	9,6	11,0	60,0	163,766
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							16%	10%	12%	19%	14,89%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525	

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	70	70	313,6	5,32	8,4	53,48	37,8
		TOTAL MENÚ					496	12,3	15,2	76,9	304,6
		RECOMENDACIÓN					**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
		% ADECUACIÓN					20%	13%	17%	24%	27,69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	70	70	313,6	5,32	8,4	53,48	37,8
TOTAL MENÚ							533	10,6	10,5	95,4	63,808
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93,4**	**91,3**	**323,8**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	11%	12%	29%	5,80%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL						
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	SI					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MODALIDAD DE ATENCION	INDUSTRIALIZADA		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		REFRIGERIO TARDE -	
NIVEL	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIA					

Menú 1.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	80	80	262,4	7,12	3,44	50,48	24,8
TOTAL MENÚ							417	11,7	6,1	75,9	47,48
RECOMENDACIÓN							**2900**	**108,8**	**106,3**	**377**	**1100**
% ADECUACIÓN							14%	11%	6%	20%	4,32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6525

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS MANTECADAS	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	80	80	358,4	6,08	9,6	61,12	43,2
TOTAL MENÚ							541	13,1	16,4	84,6	310
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							19%	12%	15%	22%	28,18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	80	80	272	8,88	5,12	47,44	28
TOTAL MENÚ							436	16,2	11,6	65,7	303,035
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							15%	15%	11%	17%	27,55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	80	80	358,4	6,08	9,6	61,12	43,2
TOTAL MENÚ							543	10,0	11,7	96,6	66,2
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							19%	9%	11%	26%	6,02%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5,84	9,92	36,08	128,8
TOTAL MENÚ							471	13,7	16,4	65,2	376,808
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							16%	13%	15%	17%	34,26%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	80	80	358,4	6,08	9,6	61,12	43,2
		TOTAL MENÚ					570	14,0	16,1	90,2	291,208
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							20%	13%	15%	24%	26,47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 7.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**LECHE ENTERA UHT**	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETAS CUCAS**	Pan de sal regular, horenado	A066	80	80	272	8,88	5,12	47,44	28
		TOTAL MENÚ					447	16,8	11,5	68,9	281,2
RECOMENDACIÓN							**2900**	**108,8**	**106,3**	**377**	**1100**
% ADECUACIÓN							15%	15%	11%	18%	25,56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**							
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			COLNUD 6525				

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5,84	9,92	36,08	128,8
TOTAL MENÚ							419	10,3	12,2	64,5	179,866
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							14%	10%	11%	17%	16,35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	80	80	358,4	6,08	9,6	61,12	43,2
TOTAL MENÚ							541	13,1	16,4	84,6	310
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							19%	12%	15%	22%	28,18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5,84	9,92	36,08	128,8
TOTAL MENÚ							432	10,5	12,0	67,1	181,835
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							15%	10%	11%	18%	16,53%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	80	80	262,4	7,12	3,44	50,48	24,8
TOTAL MENÚ							426	14,4	9,9	68,7	299,835
RECOMENDACIÓN							**2900**	**108,8**	**106,3**	**377**	**1100**
% ADECUACIÓN							15%	13%	9%	18%	27,26%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	80	80	358,4	6,08	9,6	61,12	43,2
TOTAL MENÚ							468	12,5	16,0	67,9	283,2
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							16%	11%	15%	18%	25,75%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Pan de sal regular, horenado	A066	80	80	272	8,88	5,12	47,44	28
TOTAL MENÚ							419	16,1	12,1	60,1	272,68
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							14%	15%	11%	16%	24,79%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DE AVENA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	80	80	358,4	6,08	9,6	61,12	43,2
TOTAL MENÚ							517	10,6	11,9	89,5	94,266
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							18%	10%	11%	24%	8,57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5,84	9,92	36,08	128,8
TOTAL MENÚ							436	12,3	16,4	58,8	373,8
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							15%	11%	15%	16%	33,98%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	80	80	358,4	6,08	9,6	61,12	43,2
TOTAL MENÚ							522	13,4	16,1	79,3	318,235
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							18%	12%	15%	21%	28,93%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Mogolla, integral, horneada	A057	80	80	248	5,76	1,52	52,88	32
TOTAL MENÚ							423	13,6	7,9	74,4	285,2
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							15%	13%	7%	20%	25,93%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5,84	9,92	36,08	128,8
TOTAL MENÚ							419	10,3	12,2	64,5	179,866
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							14%	10%	11%	17%	16,35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	80	80	358,4	6,08	9,6	61,12	43,2
TOTAL MENÚ							541	13,1	16,4	84,6	310
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							19%	12%	15%	22%	28,18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3,8	2	19,6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SAABOR A NNARANJA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	80	80	358,4	6,08	9,6	61,12	43,2
TOTAL MENÚ							578	11,4	11,7	103,0	69,208
RECOMENDACIÓN							2900	108,8	106,3	377	1100
% ADECUACIÓN							20%	10%	11%	27%	6,29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS						
COMPLEMENTO, REFRIGERIO TARDE						
GRUPO DE EDAD			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**
LÁCTEOS	Avena UHT - Yogurt
	Leche entera pasteurizada UHT
	Leche saborizada UHT
DERIVADO DE CEREAL	Ponqué
	Galletas tipo sanduche
	Galleta cuca
	Mantecada
	Galletas ducales
	Moncaiba
	Galletas crakeñas
	Galletas de soda
	Galletas integrales
	Pan de sal, pan de leche
	Roscas dulces

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	COLNUD 6525

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

MINUTA PATRÓN, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO CENA NIVEL PREESCOLAR: PRE-JARDÍN, JARDÍN Y TRASICIÓN

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso neto	Porción servida
Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 veces por semana: Carnes 1 vez por semana huevo	46 g - 60 g	30 g - 60 g
	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	10 g	25 g
Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	24 g - 26 g	55 g - 60 g
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	40 g - 62 g	40 g - 62 g
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 60 g	Mínimo 60 g
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm^3
Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	3 veces por semana	13 g (si se utiliza leche en polvo) - 100 ml (si se utiliza leche líquida) - 10 g (si utiliza queso)	
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 8 g	
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	35 cm^3 (total semanal)	
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	150 cm^3- 180 cm^3	180 cm^3

Aporte nutricional minuta patrón

	Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
Total aporte promedio diario	417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
Recomendaciones diarias (Nivel Preescolar)	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
Adecuación total	32%	34%	31%	31%	16%	52%	12%

MINUTA PATRÓN, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO ALIMENTARIO CENA NIVEL BASICA PRIMARIA: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso neto	Porción servida
Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 veces por semana: Carnes 1 vez por semana huevo	49 g - 55 g	35 g . 70 g
	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	10 g	25 g
Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	31 g- 37 g	70 g - 85 g
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	50 g - 70 g	50 g - 70 g
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 60 g	Mínimo 60 g
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm^3
Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	3 veces por semana	15 g (leche en polvo) - 100 ml leche líquida) - 12 g queso)	
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 8 g	
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	45 cm^3 (total semanal)	
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	180 cm^3 -200 cm^3	180 cm^3

Aporte nutricional minuta patrón

	Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
Total aporte promedio diario	499	18,5	16,2	67,3	112	3,5	152
Recomendaciones diarias (Nivel Basica primaria: Primeero, segundo y tercero)	1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
Adecuación total	31%	32%	30%	30%	15%	56%	13%

MINUTA PATRÓN, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO ALIMENTARIO CENA NIVEL BASICA PRIMARIA: CUARTO Y QUINTO

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso neto	Porción servida
Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 veces por semana: Carnes 1 vez por semana huevo	50 g - 63 g	50 g - 80 g
	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	17 g	50 g
Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	40 g - 46 g	90 g - 105 g
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	60 g - 95 g	60 g - 95 g
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 60 g	Mínimo 60 g
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm^3
Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	3 veces por semana	15 g (leche en polvo) - 100 ml (leche líquida) - 30 g (queso)	
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 8 g	
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	55 cm^3 (total semanal)	
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	180 cm^3 -200 cm^3	180 cm^3

Aporte nutricional minuta patrón

	Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
Total aporte promedio diario	614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
Recomendaciones diarias (Nivel Basica primaria: Cuarto y quinto)	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	31%	33%	30%	30%	15%	48%	13%

MINUTA PATRÓN, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO CENA NIVEL BASICA SECUNDARIA

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso neto	Porción servida
Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 veces por semana: Carnes 1 vez por semana huevo	50 g - 78 g	50-90 g
	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	25 g	75 g
Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	56 g - 60 g	125 g - 135 g
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	65 g - 110 g	65 g - 110 g
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 80 g	Mínimo 80 g
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm^3
Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	3 veces por semana	20 g (leche en polvo) - 120 ml (leche líquida) - 35 g (queso)	
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	8 g - 10 g	
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	70 cm^3 (total semanal)	
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	180 cm^3 -200 cm^3	180 cm^3

Aporte nutricional minuta patrón							
	Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
Total aporte promedio diario	764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
Recomendaciones diarias (Nivel Basica Secundaria)	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
Adecuación total	31%	32%	30%	30%	17%	53%	16%

MINUTA PATRÓN, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO CENA NIVEL MEDIA

Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso neto	Porción servida
Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 veces por semana: Carnes 1 vez por semana huevo	50 g - 94 g	50 g - 100 g
	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	40 g	120 g
Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	62 g - 64 g	140 g - 145 g
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	80 g - 140 g	80 g - 140 g
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 80 g	Mínimo 80 g
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm^3
Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y Productos Lácteos	3 veces por semana	20 g (leche en polvo) - 120 ml (leche líquida) - 45 g (queso)	
Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	8 g - 10 g	
Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	80 cm^3 (total semanal)	
Agua	Apta para el consumo humano	1 vez en semana	180 cm^3 -200 cm^3	180 cm^3

Aporte nutricional minuta patrón							
	Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
Total aporte promedio diario	897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
Recomendaciones diarias (Nivel Media)	2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
Adecuación total	31%	33%	30%	30%	20%	51%	19%

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

MODALIDAD PREPARADO EN SITIO, COMPLEMENTO CENA

OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICPIO**	**47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS**	
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	**X**	**INDÍGENA**			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	**47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS**					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO SUDADA	CARNE DE RES ASADA / FRIJOL GUISADO	HUEVO REVUELTO / LENTEJAS GUISADAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO GUISADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA COCIDA	PAPA COCIDA CON HOGADO	MONEDA DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DULCE (Lechuga, zanahoria y piña)	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO CON LIMON	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA DE AGUA
LÁCTEO	INCLUIDO EN JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	
AGUA			AGUA APTA PARA EL CONSUMO		

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	HUEVO PERICO / FRIJOL GUISADO	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO / LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO / ESPAGUETTI GUISADO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA ENSALADA	CASQUITOS DE PAPA FRITOS	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA CRIOLLA	BASTONES DE PAPA FRITOS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (papa cocida, cebolla cabezona y zanahoria)	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMÓN	SALTEADO DE VERDURAS (zanahoria, cebolla cabezona, tomate)	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANGO EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO
AGUA			AGUA APTA PARA EL CONSUMO		

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	CARNE DE RES SUDADA	TORTILLA DE HUEVO / LENTEJAS GUISADAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	PECHUGA DE POLLO FRITA / FRIJOL BLANCO GUISADO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	PAPAS A LA FRANCESA	PATACÓN	BASTONES DE PAPA FRITOS	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMON	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	ZANAHORIA GUISADA
FRUTA	NARANJADA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE
LÁCTEO		INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO
AGUA			AGUA APTA PARA EL CONSUMO		

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ / FRIJOL ROJO GUISADO	CARNE DE RES SUDADA	HUEVO PERICO / LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO / ESPAGUETTI GUISADO	ARROZ BLANCO CON PAPA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA	MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	PAPA COCIDA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA ENSALADA	PLÁTANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	ENSALADA RUSA (papa cocida, cebolla cabezona y zanahoria)	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE PAPAYA EN AGUA
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO			INCLUIDO EN EL JUGO	
AGUA			AGUA APTA PARA EL CONSUMO		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**	
FIRMA		**COLNUD 6525**

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO CENA**	
NIVEL	**PREESCOLAR**					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							408,489	17,0597	12,14795	54,5945	160,9125	1,67675	1062,326	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	37%	28%	30%	23%	30%	94%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 6525**	

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RE SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	10	10	37,1	2,14	0,12	5,87	12,5	0,71	1,5	25 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							405,5246	16,36688	9,48851	60,65919	52,0354	3,62535	1207,5842	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	36%	22%	33%	7%	65%	107%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							461,847	15,8915	15,13015	61,7294	188,5255	3,05315	1689,209	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							36%	35%	35%	34%	27%	55%	149%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							405,613	19,13855	12,8744	51,3022	166,411	2,0708	1248,085	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	42%	30%	28%	24%	37%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	13	13	45,89	0,871	0,052	10,413	1,17	0,104	0,26	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	67,3 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							429,0712	13,80974	13,76684	60,75656	38,2366	1,78298	1224,4572	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	30%	32%	33%	5%	32%	108%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	30 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	13	13	48,23	1,69	0,195	9,711	3,25	0,507	0,78	30 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	60 gr
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							505,33	22,5067	13,06825	71,78705	166,432	3,97315	1642,882	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							39%	49%	30%	39%	24%	71%	145%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	10	10	37,1	2,14	0,12	5,87	12,5	0,71	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							429,861	12,4152	16,7722	54,31195	75,8575	3,0174	1446,027	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	27%	39%	30%	11%	54%	128%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							430,5506	16,57968	12,23796	60,37614	155,4984	1,4566	866,2312	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	36%	28%	33%	22%	26%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	77,5 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							411,176	16,3113	11,60815	58,70015	51,928	2,64705	1216,882	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							32%	36%	27%	32%	7%	47%	107%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							524,254	19,6958	19,13695	64,22075	180,039	2,50095	1270,719	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							40%	43%	44%	35%	26%	45%	112%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							390,2836	13,00498	13,77486	52,13964	43,9214	1,9712	815,8762	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	29%	32%	29%	6%	35%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							454,695	18,1488	15,51905	57,5964	159,5335	2,81525	865,399	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							35%	40%	36%	32%	23%	50%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							555,6372	15,64964	20,38099	73,38261	185,8356	2,64163	1510,2902	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							43%	34%	47%	40%	27%	47%	133%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	60 gr
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							397,337	14,94585	12,40095	54,78625	55,093	2,31545	1204,438	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	33%	29%	30%	8%	41%	106%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										

MENÚ No. 15

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	10	10	37,3	2,13	0,11	6,18	13,3	0,62	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							555,6335	21,66025	19,40125	70,12305	183,6025	3,1016	1853,2415	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							43%	48%	45%	39%	26%	55%	164%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							386,933	19,02975	10,8304	51,4483	162,135	2,012	1245,027	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	42%	25%	28%	23%	36%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										

FIRMA 

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							475,9392	14,69254	13,85204	71,24296	46,0126	1,88418	1223,5642	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							37%	32%	32%	39%	7%	34%	108%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	10	10	37,1	2,14	0,12	5,87	12,5	0,71	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180,0	180,0	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							390,555	16,6816	9,53325	56,30475	64,098	2,91635	1406,17	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	37%	22%	31%	9%	52%	124%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADO	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	13	13	45,89	0,871	0,052	10,413	1,17	0,104	0,26	30 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	13	13	48,23	1,69	0,195	9,711	3,25	0,507	0,78	30 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	60 gr
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Leche de vaca, entera, en [illegible]	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							435,187	19,6414	12,88495	56,68415	166,679	3,02625	1452,102	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	43%	30%	31%	24%	54%	128%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							414,6716	12,29908	11,85141	61,24389	73,3384	2,70875	1256,2492	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							32%	27%	27%	34%	10%	48%	111%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**						
OPERADOR							
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**	
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO CENA**		
NIVEL	**PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE PRIMARIA**						

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.													
TOTAL MENÚ							465,018	19,28525	13,15175	64,17815	181,214	1,8073	1072,8555	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							29%	34%	24%	28%	23%	29%	89%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**											
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**				**COLNUD 6525**							

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	10	10	37,1	2,14	0,12	5,87	12,5	0,71	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							451,3046	18,19388	9,81751	69,47019	53,3254	3,84835	1210,3542	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	32%	18%	30%	7%	62%	101%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							511,052	17,1575	15,70615	71,3939	208,2705	3,15215	1502,924	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	30%	29%	31%	26%	51%	125%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							461,423	21,47155	13,7504	60,8912	186,931	2,2073	1064,38	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	38%	25%	27%	23%	36%	89%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							514,4502	16,24629	14,28264	78,38321	40,6081	1,99003	1033,9217	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	29%	26%	34%	5%	32%	86%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67,07	1,273	0,076	15,219	1,71	0,152	0,38	43 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	18	18	66,78	2,34	0,27	13,446	4,5	0,702	1,08	42 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							523,16	24,4377	13,94025	72,28505	186,212	4,27165	1459,107	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	43%	26%	32%	23%	69%	122%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

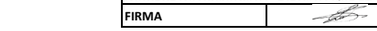
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	49,5 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	10	10	37,1	2,14	0,12	5,87	12,5	0,71	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							491,388	13,282	18,81675	64,20315	77,59	2,98495	1445,862	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							30%	23%	35%	28%	10%	48%	120%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							487,0796	18,80523	13,24176	69,95979	175,7999	1,58715	876,7607	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							30%	33%	24%	31%	22%	26%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	87,5 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							434,309	17,9885	9,9516	66,44095	53,0255	2,8955	1220,087	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	32%	18%	29%	7%	47%	102%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2,0	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							580,783	21,92135	20,14075	73,8044	200,3405	2,6315	1281,2485	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							36%	38%	37%	32%	25%	42%	107%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							436,8326	14,70453	14,24666	60,95529	45,4229	2,09175	819,0257	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	26%	26%	27%	6%	34%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

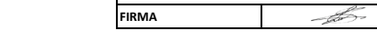
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							510,455	20,5018	16,38005	67,1754	179,6235	3,04825	875,549	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	36%	30%	29%	22%	49%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525							

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							604,4472	16,91264	20,95699	82,96161	205,6256	2,73963	1517,8902	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							37%	30%	39%	36%	26%	44%	126%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	60 gr
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							443,167	16,75285	12,74495	63,60725	56,813	2,44195	1013,353	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	29%	23%	28%	7%	39%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	10	10	37,3	2,13	0,11	6,18	13,3	0,62	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							612,1625	23,8858	20,40505	79,7067	203,904	3,23215	1863,771	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							38%	42%	38%	35%	25%	52%	155%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							442,743	21,36275	11,7064	61,0373	182,655	2,1485	1061,322	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	37%	22%	27%	23%	35%	88%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 17														
							CALORÍAS Y NUTRIENTES							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							522,4882	16,39209	14,32384	80,05861	47,3941	2,00323	1032,8087	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	29%	26%	35%	6%	32%	86%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	10	10	37,1	2,14	0,12	5,87	12,5	0,71	1,5	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							436,385	18,4886	9,87725	65,12575	65,938	3,04435	1408,99	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	32%	18%	29%	8%	49%	117%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67,07	1,273	0,076	15,219	1,71	0,152	0,38	43 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	18	18	66,78	2,34	0,27	13,446	4,5	0,702	1,08	42 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							491,847	22,3094	13,80095	65,99315	187,689	3,41575	1656,357	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							30%	39%	25%	29%	23%	55%	138%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	2,7	25gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							453,5016	13,03608	11,89541	70,05489	74,3284	2,79675	1256,4692	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	23%	22%	31%	9%	45%	105%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO CENA**	
NIVEL	**CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA**					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (LECHUGA, ZANAHORIA, PIÑA)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.													
TOTAL MENÚ							**512,7**	**21,5**	**13,9**	**72,2**	**183,1**	**1,9**	**1271,6**	
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,8**	**66,5**	**279,2**	**1100**	**8,7**	**1500**	
% ADECUACIÓN							**26%**	**31%**	**21%**	**26%**	**17%**	**22%**	**85%**	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	COLNUD 6525

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							523,7	22,1	10,4	81,6	63,5	4,6	1215,7	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	32%	16%	29%	6%	53%	81%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							573,442	19,4445	15,80915	83,6739	212,8605	3,73765	1698,919	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							29%	28%	24%	30%	19%	43%	113%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							507,92	23,85	14,27	68,92	189,31	2,35	1262,65	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	34%	21%	25%	17%	27%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	93 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA (TOMATE Y ZANAHORIA)	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							535,1006	18,45637	12,00712	86,40065	42,4465	2,12361	1232,7139	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	26%	18%	31%	4%	24%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81,19	1,541	0,092	18,423	2,07	0,184	0,46	53 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	23	23	85,33	2,99	0,345	17,181	5,75	0,897	1,38	52 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							566,95	27,0997	14,48725	79,22405	188,422	4,71615	1657,472	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	39%	22%	28%	17%	54%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							529,961	15,3202	16,9402	75,24195	86,6175	3,6839	1641,402	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	22%	25%	27%	8%	42%	109%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							561,73	21,01531	16,96624	77,97723	177,5183	1,71923	881,6479	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	30%	26%	28%	16%	20%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	118 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS (zanahoria, cebolla cabezona, tomate)	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							503,5	20,5	12,5	75,5	56,0	2,9	1224,1	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	29%	19%	27%	5%	34%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							655,52	25,75	20,93	86,09	205,87	3,27	1675,84	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							33%	37%	31%	31%	19%	38%	112%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							484,483	16,91461	14,97114	68,97273	47,1413	2,22383	823,9129	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	24%	23%	25%	4%	26%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							556,875	22,9158	16,87605	75,1854	181,0035	3,34425	879,829	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	33%	25%	27%	16%	38%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							666,84	19,20	21,06	95,24	210,10	3,32	1519,98	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							33%	28%	32%	34%	19%	38%	101%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENU No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	64 gr
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							489,667	19,13485	13,26495	71,63325	59,193	2,58745	1211,618	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	27%	20%	26%	5%	30%	81%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	17	17	63,41	3,621	0,187	10,506	22,61	1,054	2,55	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							685,9229	27,58688	21,20653	92,05014	214,9324	3,79823	1869,7082	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							34%	40%	32%	33%	20%	44%	125%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525							

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							489,243	23,74475	12,2264	69,0633	185,035	2,294	1259,587	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	34%	18%	25%	17%	26%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							570,1386	18,60217	15,04832	88,07605	49,2325	2,13681	1231,6009	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							29%	27%	23%	32%	4%	25%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							508,855	22,3686	10,48125	77,26075	76,948	3,68535	1414,4	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	32%	16%	28%	7%	42%	94%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENU No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81,19	1,541	0,092	18,423	2,07	0,184	0,46	53 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	23	23	85,33	2,99	0,345	17,181	5,75	0,897	1,38	52 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							535,637	24,9714	14,34795	72,93215	189,779	3,85875	1660,817	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	36%	22%	26%	17%	44%	111%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENU No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							515,8916	15,32308	11,99841	82,33489	78,7984	3,38075	1258,5592	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	22%	18%	29%	7%	39%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos que Aprender | PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO CENA**	
NIVEL	**SECUNDARIA**					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE		ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Piña, cruda	C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
TOTAL MENÚ							702,3484	27,05978	22,57708	94,00044	239,1644	2,44208	1109,3952	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	31%	27%	27%	22%	26%	74%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	3,995	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	2,975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	80 gr
			Tomate, crudo	b103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							748,9	28,3	20,5	107,7	82,5	6,2	1230,4	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	32%	25%	31%	8%	65%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
			Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							795,7065	23,99215	26,29945	109,79175	271,1015	4,7213	1723,8925	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	28%	32%	31%	25%	50%	115%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525							

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
TOTAL MENÚ							720,2	29,8	25,6	90,1	247,1	2,8	1292,1	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	34%	31%	26%	22%	30%	86%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	100g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							753,4636	22,94062	22,44412	112,6124	50,941	2,60816	1057,4674	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	26%	27%	32%	5%	27%	70%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	54	1,875	0,255	10,845	2,25	0,645	0,3	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6	68 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	30	30	111,3	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8	67 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							801,9	34,1	25,9	104,7	246,8	5,8	1689,4	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	39%	31%	30%	22%	61%	113%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	200cm3
TOTAL MENÚ							753,3905	18,41985	29,1245	99,3413	103,8535	4,63705	1646,9855	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	21%	35%	28%	9%	49%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							730,5	26,4	22,7	101,5	231,2	2,1	911,6	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	30%	27%	29%	21%	22%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4	110g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
			Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
BEBIDA		LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							730,7	25,6	25,5	97,6	68,7	3,8	1240,9	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	29%	31%	28%	6%	40%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	58	40,6	16,24	0,7308	0,1218	2,5984	17,864	0,203	7,308	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							931,6	33,3	35,7	112,9	269,3	4,3	1712,1	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							37%	38%	43%	32%	24%	46%	114%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	

TOTAL MENÚ		682,3	21,0	25,4	90,5	53,8	2,6	835,4
RECOMENDACIÓN		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN		27%	24%	31%	26%	5%	28%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525			

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	52	26	20,54	0,156	0	4,446	3,9	0,13	1,04	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							772,9	28,9	28,1	97,3	236,6	4,2	910,4	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							31%	33%	34%	28%	22%	44%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							933,8	23,6	34,6	126,0	267,6	4,2	1744,2	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							37%	27%	42%	36%	24%	44%	116%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							695,0	23,8	23,3	95,4	71,9	3,3	1030,7	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	27%	28%	27%	7%	35%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	25	25	93,25	5,325	0,275	15,45	33,25	1,55	3,75	75g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	95	80,75	37,9525	0,56525	0,08075	7,67125	21,8025	0,323	28,2625	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							972,6	35,3	36,0	121,5	283,7	4,9	1713,0	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							39%	40%	43%	35%	26%	51%	114%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 16															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							674,2	29,7	20,5	90,3	241,2	2,8	1094,1	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	34%	25%	26%	22%	29%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Piña, cruda	C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							790,6	23,1	25,5	114,7	60,0	2,6	1249,9	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	27%	31%	33%	5%	28%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	53	26,5	20,935	0,159	0	4,5315	3,975	0,1325	1,06	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							728,4	28,7	20,6	101,8	99,3	5,0	1429,8	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	33%	25%	29%	9%	53%	95%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6	68 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	30	30	111,3	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8	67 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
TOTAL MENÚ							759,7	31,6	25,7	96,2	247,6	4,9	1498,8	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	36%	31%	28%	23%	51%	100%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							724,1	18,4	21,2	109,3	90,1	4,3	1265,8	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	21%	26%	31%	8%	45%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación | Alimentos para Aprender | PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**COMPLEMENTO CENA**	
NIVEL	**MEDIA Y COMPLEMENTARIA**					

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Piña, cruda	C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
TOTAL MENÚ							748,2	30,5	24,0	98,8	241,5	2,6	1312,8	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	30%	25%	24%	22%	22%	88%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	80 gr
			Tomate, crudo	b103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							846,3	35,4	21,6	121,0	101,8	7,7	1239,7	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	35%	22%	30%	9%	65%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
			Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							875,3	27,9	26,5	123,8	279,2	5,9	1534,2	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							30%	27%	27%	31%	25%	50%	102%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
TOTAL MENÚ							763,8	33,6	26,6	94,9	250,4	3,0	1300,6	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	33%	27%	23%	23%	26%	87%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	134g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							799,3	26,4	23,8	117,4	53,2	2,8	1260,9	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	26%	25%	29%	5%	23%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	54	1,875	0,255	10,845	2,25	0,645	0,3	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	112,96	2,144	0,128	25,632	2,88	0,256	0,64	73 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	32	32	118,72	4,16	0,48	23,904	8	1,248	1,92	72 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							838,6	38,0	26,8	107,8	248,5	6,4	1697,7	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	37%	28%	27%	23%	54%	113%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	0,5	0,475	0,19	0,00665	0,000475	0,036575	0,114	0,001425	0,019	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							828,5	22,0	29,3	112,6	122,1	5,7	1649,2	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	22%	30%	28%	11%	49%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							776,4	29,9	24,1	106,3	233,4	2,3	921,1	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	29%	25%	26%	21%	19%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
			Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							774,3	29,4	26,5	102,4	72,0	4,0	1249,3	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	29%	27%	25%	7%	33%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	58	40,6	16,24	0,7308	0,1218	2,5984	17,864	0,203	7,308	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							999,5252	40,23064	33,25129	126,87467	278,9242	5,55269	1337,8686	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							34%	40%	34%	31%	25%	47%	89%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							728,2	24,5	26,8	95,4	56,0	2,8	844,9	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	24%	28%	23%	5%	23%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	52	26	20,54	0,156	0	4,446	3,9	0,13	1,04	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							816,3	32,8	29,1	102,1	238,1	4,6	918,7	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	32%	30%	25%	22%	39%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							1013,1	27,4	34,7	140,0	275,7	5,3	1554,5	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							35%	27%	36%	34%	25%	45%	104%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	3,78	0,135	0,027	0,621	4,86	0,081	0,54	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Repollo blanco, crudo	B099	38	26,6	10,64	0,4788	0,0798	1,7024	11,704	0,133	4,788	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							738,4	27,6	24,3	100,2	75,1	3,5	1232,9	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	27%	25%	25%	7%	29%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	40	40	149,2	8,52	0,44	24,72	53,2	2,48	6	120 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	95	80,75	37,9525	0,56525	0,08075	7,67125	21,8025	0,323	28,2625	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							1074,4	41,9	37,6	135,6	306,1	6,0	2112,6	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							37%	41%	39%	33%	28%	51%	141%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							717,8	33,5	21,5	95,1	244,5	2,9	1102,6	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	33%	22%	23%	22%	25%	74%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Piña, cruda	C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	147	80,85	45,276	0,4851	0,08085	10,0254	12,936	0,40425	2,4255	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							847,8524	26,73948	26,91213	122,04548	65,3378	2,87617	1066,1183	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	26%	28%	30%	6%	24%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	53	26,5	20,935	0,159	0	4,5315	3,975	0,1325	1,06	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO			Agua	NA	180	180	0	0	0	0	0	0	0	180 cm3
TOTAL MENÚ							827,6	35,7	21,7	115,5	121,3	6,2	1440,5	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	35%	22%	28%	11%	53%	96%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	112,96	2,144	0,128	25,632	2,88	0,256	0,64	73 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	32	32	118,72	4,16	0,48	23,904	8	1,248	1,92	72 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,26	5,32	7,68	188	0,1	73,8	
TOTAL MENÚ							796,461	35,4551	26,6566	99,3028	249,241	5,3794	1507,08	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	35%	28%	24%	23%	46%	100%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							803,4	22,3	21,4	123,2	98,2	5,4	1270,0	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	22%	22%	30%	9%	46%	85%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 6525				

LISTA DE INTERCAMBIOS

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO CENA

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	**Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y complementaria**		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**	**47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS**	
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO Cuarto y quinto	PESO BRUTO Secundaria	PESO BRUTO Media y complementaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	**PECHUGA DE POLLO GUISADA**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la pechuga de pollo. Porcionar en fajitas la pechuga de pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla cabezona, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla cabezona, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la pechuga de pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 5.Servir caliente.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el numero de beneficiarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Agregar 2 tazas de agua por una de arroz. En una olla colocar agua con la sal y calentar a fuego medio-alto. A continuación, añadir el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido. Posteriormente, lave y desinfecte la cebolla pique finamente y añada con aceite al arroz y terminar de cocinar a fuego muy bajo, durante unos 10-15 minutos. Servir caliente
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA COCIDA**	Papa común	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y picar la papa en cuadritos, segun el gramaje indicado para cada nivel de escolaridad. Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregue sal. Retirar del fuego cuando la papa este blada. Escurrir y servir.
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DULCE**	Lechuga común, cruda	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y piña. Pelar los alimentos. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar los ingredientes. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	32	32	
		Piña, cruda	38	38	38	48	48	
BEBIDA	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZUCARES	**INCLUIDO EN PREPARACIONES**	Azúcar	5	5	5	10	10	Para preparación.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 2								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO Preescolar**	**PESO BRUTO Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO Secundaria**	**PESO BRUTO Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEÍCO	**CARNE DE RES SUDADA**	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Posteriormente, sazonar con sal. Lavar, enjuagar y picar finamente los tomates y cebolla. Realizar un sofrito en una con cebolla, tomate y aceite. Agregar la carne al sofrito realizado y adicione un poco de agua, cocinar a fuego bajo hasta que la preparación esté biencocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Tomate pulpa	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRÍJOL GUISADO	Fríjol bola roja, crudo	10	10	17	25	40	Dejar en remojo los fríjoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adiccione la sal. posteriormente aguegar al recipiente donde estan los fríjoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	**ARROZ CON ZANAHORIA**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. lavar y desinfectar la zanahoria, proceda a pelar y rallar la misma. En una olla agregue agua, aceite y sal. posteriormente adiccione al arroz y la zanahoria Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados y la zahanahoria sea blanda. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PLÁTANO MADURO COCIDO**	Plátano harton, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los platanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los platanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el platano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por grado y nivel de escolaridad, quitar la cascara. Servir.
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMÓN**	Pepino cohombro, crudo	40	40	40	54	54	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, el pepino y limon . Pelar el tomate y el pepino. Cortar en cubos En un recipiente amplio agregar los vegetales y adicione el jugo del limon. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	38	38	38	50	50	
		Limón, crudo	10	10	10	10	10	
BEBIDA	**LIMONADA DE PANELA**	Limón, crudo	120	120	12	120	120	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). lave los empaques de la panela. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela (gramaje según grado y nivel de escolaridad). Lave los limones y dividalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle.
		Panela	7	7	7	12	12	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**				
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 3								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO Preescolar**	**PESO BRUTO Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO Secundaria**	**PESO BRUTO Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEÍCO	**HUEVO REVUELTO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentarcon el aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir según grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	2	2	2	5	2	
		Sal	1	1	1	1	1	
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	10	10	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA COCIDA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Limpiar, pelar y lavar la papa. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra la papa. Cocinar a fuego medio-alto hasta que la papa este blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada nivel de escolaridad. Servir.
		sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**	Lechuga	37	36	36	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, el tomate y zanahoria. Pelarel tomate y la zanahoria y Cortar en cubos. posteriormente pique la lechuga en tiras. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Tomate chonto	25	25	25	34	34	
		Zanahoria	24	24	24	31	31	
BEBIDA	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	Mango común, crudo	120	121	121	120	121	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar pelar, cortar y colocar el mango en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Agua	180	180	180	180	180	Servir en un vaso la cantidad estipulada por nivel escolar y consumir.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**			
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 4								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO Preescolar**	**PESO BRUTO Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO Secundaria**	**PESO BRUTO Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEÍCO	**CARNE DE CERDO A LA PLANCHA**	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA COMÚN CON HOGADO**	Papa variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie, retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, desinfectar y pelar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO Y LIMÓN**	Repollo blanco, crudo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate, pepino y limón. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Posteriormente pique los tomates. En un recipiente amplio agregue el repollo, pepino, tomate y el zumo de limón, mezcle todos los ingredientes. Sevir de acuerdo al gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	25	25	25	34	34	
		Pepino cohombro, crudo	27	27	27	35	35	
		Limón, crudo	10	10	10	10	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el tomate de árbolen la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE**	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZUCARES	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**						
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 5								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO Preescolar**	**PESO BRUTO Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO Secundaria**	**PESO BRUTO Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEÍCO	**PECHUGA DE POLLO SUDADA**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla, zanahoria. Lavar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar el pollo con sal. En una sartén con aceite caliente, agregar la cebolla, zanahoria rallada, tomate pelado y cortado en cubos. Cocinar la cebolla y el tomate y agregar el pollo. Retirar del sartén cuando el pollo este cocinado. Servir caliente.
		Tomate chonto	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	**ARROZ TIGRE**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	4	5	6	
		Sal	1,0	1,0	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**MONEDAS DE PLATANO VERDE**	Plátano hartón, verde, crudo	89	89	89	119	119	Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA**	Tomate, crudo	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la zanahoria. Pelar los alimentos. Picar finamente en cubos pequeños el tomate Y rallar la zanahoria y revolver los ingredientes Servir segun gramaje por nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	36	36	36	48	48	
BEBIDA	**JUGO DE PIÑA EN AGUA**	Piña, cruda	110	110	110	110	110	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio.
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 6								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS**	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. En caso de que la carne no este molida, se debe proceder a realizar el proceso en mención para lograr obtener un mejor resultado de la preparacipón. Agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente los tomates, cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla y aceite. Agregar a la la carne el sofrito realizado. Posteriormente, agregue harina de trigo y mezcle todos los igedientes hasta que esten bien integrados. Realice un buen lavado de sus manos y tome un trozo de la carne ya adobada y forme esferas y deje reposar por unos minutos. Para elaborar la pasta de tomate, inicialmente debe retirar la cascara de los tomates, piquelos entrozos y agreguelos a una licuadora, licuelos y hasta obtener una consistencia semi-liquida, agreguela a una olla, agregue sal y, cocine a fuego bajo por aprox. 10 min. En un recipiente aparte mezcle y Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según nivel de escolaridad.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	12	12	12	15	15	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	**ARROZ BLANCO COCIDO**	Arroz blanco, pulido, crudo	13	19	23	30	32	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	13	18	23	30	32	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla cabezona y zanahoria)**	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas.Mientras las papas se cocinan; lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria y cebolla. pique en cubos la zanahoria y cebolla y agregue a la olla donde se esta llevando a cabo el proceso de cocción. Escurrir las papas y verduras, dejarlas reposar por algunos minutos. pique las papas en cubos y mezcle con la zanahoria y la cebolla Agregar sal.
		Cebolla cabezona	32	32	32	43	43	
		Zanahoria	36	36	36	48	48	
		Sal	1	1	1	1	1	
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE**	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la cascara, cortar en trozos colocar en la licuadora junto con el agua y licuar, colar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frio.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**			
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 7								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO PERICO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos, la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales de acuerdo al nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	10	10	17	25	40	Dejar en remojo los fríjoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adiccione la sal. posteriormente aguegar al recipiente donde estan los fríjoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**CASQUITOS DE PAPA**	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en cascos. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**	Lechuga	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, la lechuga y zanahoria. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate, rayar la zanahoria. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio agregue las verduras y mezcle hasta qe todos los alimentos se hayan integrado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad
		Tomate chonto	25	25	25	34	34	
		Zanahoria	24	24	24	31	31	
BEBIDA	**JUGO DE PIÑA**	Piña, cruda	110	110	110	110	110	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 8								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar y desinfectar la cebolla y el empaque del pollo. Retirar el pollo del empaque, cortar en tiras y sazonar con sal, pique finamente la cebolla. En un sarten amplio añada el aceite y cebolla, deje cocinar a fuego medio-bajo, posteriormente agregue el pollo y mezcle muy bien todos los ingredientes y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada nivel de
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ CON ZANAHORIA**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Lavar, desinfectar, enjuagar y picar finamente las zanahorias, cocine hasta que la verdura este blanda, retire el exceso de agua y reserve. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Agregue las zanahorias que reservo con anterioridad , mezcle con el arroz y tape nuevamente la preparación. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PLÁTANO MADURO COCINADO**	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada nivel de escolaridad. Servir.
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LIMÓN**	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Pepino	40	40	40	54	54	
		Limón	10	10	10	10	10	
BEBIDAS	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Agua	180	180	180	180	180	Servir en un vaso la cantidad estipulada por nivel escolar y consumir.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 9								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO A LA PLANCHA**	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ TIGRE**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	12	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CCEREALES	**PAPA CRIOLLA CON HOGADO**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie, retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, enjuagar y pelar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**SALTEADO DE VERDURAS**	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	32	32	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria, cebolla. Retirar la cascara de la zanahoria y picar en julianas o tiras delgadas junto con la cebollase deben cortar en trozos pequeños. En un recipiente amplio agregar el aceite a fuego medio-bajo, posteriormente agregar las verduras y mezclar todos los ingredientes. Por ultimo deberá servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	22	22	22	29	29	
		Tomate crudo	25	25	25	33	33	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
BEBIDAS	**LIMONADA DE PANELA**	Limón, crudo	120	120	120	120	120	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). Retire la panela del empaque y lave. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela segun el gramaje para cada grado y nivel de escolaridad. Lave los limones y dividalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle
AZÚCARES		Panela	7	7	7	12	12	
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 10								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO CON HOGAO**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla, zanahoria. Lavar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar el pollo con sal. En una sartén con aceite caliente, agregar la cebolla, zanahoria rallada, tomate pelado y cortado en cubos. Cocinar la cebolla y el tomate y agregar el pollo. Retirar del sartén cuando el pollo este cocinado. Servir caliente.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	
ALIMENTO PROTEICO	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	10	10	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**BASTONES DE PAPA FRITOS**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la papa. Fraccionar en bastones y retirar fibra del centro de las en astillas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la papa con suficiente agua. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua y dejar reposar por algunos minutos. En un sarten agregue el aceite a fuego bajo,una vez este caliente ponga a freir las papas. Una vez esten doradas de
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALDA REPOLLO Y ZANAHORIA**	Repollo crudo	43	43	43	58	58	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria.y lechuga, pelar las verduras, corte en cubos pequeños la zanahoria y el repollo en tiras. En un recipiente mezcle la zanahoria y repollo, posteriormente sirva de acuerdo al gramaje establecido.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	36	36	36	48	48	
BEBIDA	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	Mango común, crudo	120	120	120	120	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos retirar la cascara, cortar en trozos y desechar la semilla, ponerlos en la licuadora junto con lal eche y licuar. Adicionar azúcar y mezclar
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS	EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 11								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos por grado y nivel de escolaridad
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ CON ZANAHORIA**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grado y nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Asi tambien, raye zanahoria dentro de la olla y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades
		Zanahoria	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**TAJADAS DE PLATANO MADURO**	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	**ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN**	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, pepino y limón. Pelar los alimentos. Picar en cubos pequeños el tomate, pepino. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar zumo de limón y servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Pepino	40	40	40	54	54	
		Limón	10	10	10	10	10	
BEBIDA	**NARANJADA**	Naranja, cruda	100	100	100	100	100	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar las naranjas, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hastq que elendulzante se hata diluido. Servir frio.
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 12								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE RES SUDADA**	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de res. Porcionar segun el grado y nivel de escolaridad. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne de res y adiccione agua, cocinar hasta que se encuentre blanda y completamente cocido. Servir caliente.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**PAPAS A LA FRANCESA**	Papa variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Limpiar y lavar las papas comunes con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las papas. Retire del fuego cuando las papas se encuentren doradas por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DULCE**	Lechuga	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y mango. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria, retirar hojas que no se encuentren en buen estado de la lechuga, picar en cubos el mango. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria	24	24	24	32	32	
		Mango	40	40	40	52	52	
BEBIDA	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	Mango común, crudo	120	120	120	120	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos retirar la cascara, cortar en trozos y desechar la semilla, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 13								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**TORTILLA DE HUEVO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal, lavar, enjuagar y picar finamente el perejil y agregar a la mezcla. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar la mezcla y muévala constantemente hasta que se forme el omelet. Retirar del fuego. Servir en porciones por grado y nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
ALIMENTO PROTEICO	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	10	10	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**PATACON**	Plátano hartón, verde, crudo	89	89	89	119	119	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos de plátano uno a uno verificando que se doren de manera uniforme. Retirar del aceite y colocar a escurrir los excesos de aceite. Con el plátano aún caliente, aplastar los trozos de plátano con una pataconera o un utensilio de cocina que le permita aplastar el plátano. Con el aceite a fuego medio alto, freír los patacones hasta que tomen un tono dorado uniforme. Retirar del aceite y colocar a escurrir los excesos de aceite. Servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA**	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y zanahoria. Pelar y picar en cubos el tomate de carne, rallar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria	36	36	36	48	48	
BEBIDA	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Agua	180	180	180	180	180	Servir en un vaso la cantidad estipulada por nivel escolar y consumir.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 14								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO A LA NARANJA**	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar la porción adecuada de acuerdo la cantidad establecida por grado y nivel de escolaridad. Sazonar la carne con tomate, cebolla lavados, desinfectados y picados finamente y añadiente sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír a fuego medio-bajo. Seguidamente se añade el zumo exprimido de las naranjas con panela desinfectados y lavados previamente, de tal manera que la carne quede cubierta de la salsa a fuego bajo, por ultimo servir caliente.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Naranja, cruda	34	34	34	34	34	
		Panela	7	7	7	12	12	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**BASTONES DE PAPA FRITOS**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en bastones. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO**	Repollo blanco, crudo	29	29	29	39	38	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate y pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara de tomate y pepino. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos, mezclar y servir según el grado y nivel de escolaridad
		Tomate, crudo	26	26	26	34	34	
		Pepino Cohombro, crudo	27	27	27	35	34	
BEBIDA	**JUGO DE PIÑA EN AGUA**	Piña cruda	110	110	110	110	110	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**				
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 15								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO FRITA**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida por grado y nivel de escolaridad. Sazonar el pollo con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	10	10	17	25	40	Dejar en remojo los fríjoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adiccione la sal. posteriormente aguegar al recipiente donde estan los frijoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ TIGRE**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**PAPA COCIDA**	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal, servir de acuerdo a los gramajes que correspondan al grado y nivel de escolaridad.
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ZANAHORIA GUISADA**	Zanahoria	71	71	71	95	95	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, cebolla cabezona y tomate. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio. Una vez hiervan y la zanahoria se encuentren blandas. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y el tomate y picar finamente. En un sartén adicionar el aceite, la cebolla finamente picada y el tomate dejar cocinar hasta conseguir un sofrito. Mezclar las verduras cocidas con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar reservar a fuego lento. Servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.
		Tomate chonto	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE**	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	[illegible] empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates de arbol, retirar la cascara, picar en trozos pequeños, añadir a la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar.
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 16								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO A LA PLANCHA**	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	11	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PURE DE PAPA**	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal y machaque hasta obtener una consistencia de puré, servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a grado y nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMÓN**	Tomate chonto	26	26	26	34	34	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, pepino, cebolla cabezona y limón. Pelar los alimentos. Retirar la cascara de tomate, cebolla cabezona y pepino. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos y exprimir el zumo de limón sobre ellos, mezclar y servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.
		Pepino cocohombro	27	27	27	35	35	
		Cebolla cabezona	22	22	22	29	29	
		Limón	10	10	19	10	10	
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE**	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir
AZÚCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
LACTEOS		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 17								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO DESMECHADA**	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. Porcionar en fajitas la carne de pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla cabezona tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione el pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido, retirar y desmechar. Servir caliente.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ TIGRE**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**MONEDAS DE PLÁTANO VERDE**	Plátano hartón verde, crudo	89	89	89	119	119	Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA**	Repollo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, zanahoria y piña. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria	24	24	24	32	32	
		Piña	38	38	38	48	48	
BEBIDA	**JUGO DE PIÑA EN AGUA**	Piña cruda	110	110	110	110	147	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 18								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO A LA GRILLE**	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRIJOL ROJO GUISADO	Fríjol bola roja, crudo	10	10	17	25	40	Dejar en remojo los fríjoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adiccione la sal. posteriormente aguegar al recipiente donde estan los fríjoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PAPA COCIDA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Limpiar, pelar y lavar la papa. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra la papa. Cocinar a fuego medio-alto hasta que la papa este blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada nivel de escolaridad. Servir.
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DULCE (Lechuga, Zanahoria y Mango)**	Lechuga común, cruda	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y mango. Retirar la cascara de la zanahoria y el mango. Rallar la zanahoria, picar en cubos el mango y picar en julianas o tiras delgadas la lechuga. mezclar todos los ingredientes. Por ultimo deberá servir según gramaje establecido para el grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	32	32	
		Mango común, crudo	40	40	40	53	53	
BEBIDA	**LIMONADA DE PANELA**	Limón, crudo	120	120	120	120	120	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). Retire la panela del empaque y lave. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela (gramaje según grado y nivel de escolaridad). Lave los limones y dividalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle.
AZÚCARES		Panela	7	7	7	12	12	
GRASAS								
AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Agua	180	180	180	180	180	Servir en un vaso la cantidad estipulada por nivel escolar y consumir.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 19								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE RES GUISADA**	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de res. Porcionar segun el grado y nivel de escolaridad. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne de res y adiccione agua, cocinar hasta que se encuentre blanda y completamente cocido. Servir caliente.
		zanahoria	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO COCIDO**	Arroz blanco, pulido, crudo	13	19	23	30	32	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	13	18	23	30	32	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**							
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla cabezona y zanahoria)**	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas.Mientras las papas se cocinan; lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria y cebolla. pique en cubos la zanahoria y cebolla y agregue a la olla donde se esta llevando a cabo el proceso de cocción. Escurrir las papas y verduras, dejarlas reposar por algunos minutos. pique las papas en cubos y mezcle con la zanahoria y la cebolla Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		cebolla	32	32	32	43	43	
		Zanahoria	36	36	36	48	48	
		Sal	1	1	1	1	1	
BEBIDA	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	15	20	20	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

MENÚ No. 20								
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero**	**PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PESO BRUTO (g) Media y complementaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO PERICO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos, la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales de acuerdo al nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	10	10	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	**ARROZ BLANCO CON PAPA**	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. En una olla, se colocan a cocinar, hasta que se encuentren cocinadas. Una vez las papas se encuentren listas, se pican en cubos y se adiciona en compañia del arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PLATANO MADURO COCIDO**	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear. Servir caliente de acuerdo al nivel de escolaridad.
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA**	Repollo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate y zanahoria. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Retire la cascara del tomate y zanahoria. Picar el tomate en cubos y rallar la zanahoria. En un recipiente amplio agregue las verduras, mezcle todos los ingredientes. Sevir de acuerdo al gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Tomate chonto	25	25	25	33	33	
		Zanahoria	24	24	24	32	32	
BEBIDA	**JUGO DE PAPAYA EN AGUA**	Papaya, madura, cruda	86	86	86	86	86	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar la papaya, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que elendulzante se haya diluido. Servir frio
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**					
FIRMA							**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 6525**

LISTA DE INTERCAMBIOS						
COMPLEMENTO CENA/PREPARADA EN SITIO						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	**Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y**		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**	**47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS**		
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco,lenteja, garbanzo					
CEREAL	Arroz					
	Pasta					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas					
FRUTA	Papaya, piña. Granadilla, sandia, melon, tomate de arbol, maracuya, lulo, naranja, banano, gulupa					
AZÚCARES	Azucar blanca					
	Panela					
GRASAS	Aceite vegetal					
	Margarina					
LÁCTEOS	Leche entera de vaca					
	Leche de vaca en polvo					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE			**JUAN CAMILO RECALDE RAMIREZ**			
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 6525**	