Gobernación del CAUCA · Secretaría de Educación y Cultura · PAE Cauca	FR-SED-PAE-010	
	VERSION 1	
	07/12/2022	

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - 2026

COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

OPERADOR:	AUTORIDAD INDIGENA DEL PUEBLO MISAK				
DEPARTAMENTO	ETC CAUCA			MUNICPIO	TODOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	ROM	INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
				X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		MISAK/GUAMBIA		

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LÁCTEOS	KENDU EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE FRESA CON LECHE	JUGO DE MORA EN AGUA	–
ALIMENTO PROTEÍCO	GOLULASH DE CARNE	SOPA DE MAÍZ CON VERDURAS Y CARNE	POLLO SUDADO	FRIJOL ROJO CON CARNE MOLIDA	HUEVOS PERICOS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON QUINUA		ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON HABICHUELA
FRUTA	–	–	–	–	JUGO DE TOMATE DE ARBOL

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LÁCTEOS	MAZAMORRA CON LECHE	–	CHOCOLATE CON LECHE	JUGO DE UVA ISABELA CON LECHE	JUGO DE PIÑA
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE MOLIDA CON VERDURAS	SOPA DE KENDU CON VERDURAS Y CARNE	POLLO SUDADO	HUEVO COCINADO	LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	SORBETE DE AVENA CON LECHE	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
FRUTA	–	–	–	–	–

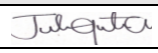
SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LÁCTEOS	JUGO DE MANGO CON LECHE	–	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	–	CHOCOLATE CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOLES GUISADOS	SANCOCHO DE GUINEO CON CARNE	HUEVOS PERICOS	LENTEJAS CON POLLO	CARNE DESMECHADA GUISADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON VERDURAS		ARROZ CON QUINUA	ARROZ BLANCO	RETACADAS
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y CEBOLLETA				
FRUTA	–	JUGO DE LULO	–	JUGO DE LULO	–

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LIMÓN	–	CHOCOLATE CON LECHE		SORBETE DE AVENA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO CON VERDURAS	SOPA DE MAÍZ CON VERDURAS Y CARNE	HUEVOS REVUELTOS	FRIJOLES VERDES GUISADOS	LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL		ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
FRUTA	–	AGUA DE PANELA CON LULO	–	JUGO DE GUAYABA	–

Nota: Agua apta para el consumo: *Todos los días 150 cc- 180 cc*

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACION - CICLOS DE MENU		JULIANA GUTIERREZ ARENAS	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	T.P 1.061.762.401

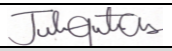
Gobernación del Cauca · Secretaría de Educación y Cultura · PAE Cauca – Programa de Alimentación Escolar	FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL	Código: FR-SED-PAE-035 Versión: 1 Fecha: 7/12/2022

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO	MISAK/GUAMBIA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PARA PREPARAR EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	9-13 AÑOS

MENU No 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	KENDU EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		A043	Maíz amarillo, crudo	20	20	78,6	1,9	0,9	14,9	1,4	0,5	7,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	GOLULASH DE CARNE	F099	Res, carne magra, cruda	40	40	55,6	8,7	2,3	0,0	2,4	1,1	20,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B052	Habichuela, cruda	20	18	7,7	0,4	0,0	1,3	7,2	0,2	1,1
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON QUINUA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		A079	Quinua, cruda	15	15	56,4	2,2	0,7	10,0	8,3	1,3	0,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						**561,6**	**20,2**	**19,1**	**75,1**	**173,2**	**3,6**	**480,4**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**25%**	**26%**	**25%**	**24%**	**16%**	**45%**	**32%**

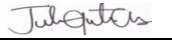
25%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**T.P 1.061.762.401**

MENU No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K033	Panela	20	20	72,8	0,1	0,0	18,0	8,4	1,0	7,8
			Canela	2	2							
ALIMENTO PROTEÍCO	SOPA DE MAÍZ CON VERDURAS Y CARNE	A044	Maíz amarillo, trillado	50	50	173,5	4,4	0,4	38,0	3,5	1,1	#¡REF!
		F099	Res, carne magra, cruda	50	50	69,5	10,9	2,9	0,0	3,0	1,4	25,5
		D012	Aceite de soya	10	10	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B006	Ahuyama, cruda	20	17	5,1	0,1	0,0	1,0	3,4	0,1	0,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B009	Ajo, crudo	1	1	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa,	55	55	49,0	1,2	0,1	10,4	6,6	0,4	3,3
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						**548,6**	**21,0**	**17,4**	**76,0**	**173,7**	**4,1**	**#¡REF!**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**24%**	**27%**	**23%**	**24%**	**16%**	**52%**	**#¡REF!**

25%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**T.P 1.061.762.401**

MENU No 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE FRESA CON LECHE	C025	Fresa, madura, cruda	80	76	34,2	0,6	0,4	6,3	16,0	0,4	1,5
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	34,9	0,7	0,1	7,5	2,9	0,3	3,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5	5	18,6	0,7	0,1	3,7	1,3	0,2	0,3
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						564,0	20,4	19,5	74,9	181,3	1,9	489,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	26%	26%	24%	16%	24%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

25%

MENU No 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MORA EN AGUA	C061	Mora de castilla, cruda	80	72	53,3	0,7	0,1	10,5	30,2	1,2	0,7
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL ROJO CON CARNE MOLIDA	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	40	40	154,4	9,1	0,6	24,2	47,6	2,1	4,0
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	35	35	67,9	6,9	4,4	0,1	3,9	0,6	21,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						592,2	20,4	16,3	84,5	91,3	4,5	416,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						26%	26%	22%	27%	8%	56%	28%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

25%

MENU No 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	90	77	42,6	1,5	0,2	7,9	7,7	0,7	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	160,9	13,6	11,7	0,3	57,2	1,8	150,1
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON HABICHUELA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		B052	Habichuela, cruda	20	18	7,7	0,4	0,0	1,3	7,2	0,2	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						531,0	19,7	20,1	66,3	81,2	3,3	541,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	25%	27%	21%	7%	41%	36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

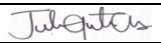
24%

MENU No 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	MAZAMORRA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		A044	Maíz amarillo, trillado	20	20	69,4	1,8	0,2	15,2	1,4	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE MOLIDA CON VERDURAS	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	50	50	97,0	9,8	6,4	0,1	5,5	0,9	30,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						562,6	19,6	20,7	73,4	167,5	2,1	481,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	25%	28%	23%	15%	27%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

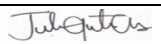
25%

MENU No 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	SORBETE DE AVENA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82,2	3,4	1,5	12,8	10,8	0,9	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	SOPA DE KENDU CON VERDURAS Y CARNE	A043	Maíz amarillo, crudo	30	30	117,9	2,8	1,4	22,4	2,1	0,8	10,5
		F099	Res, carne magra, cruda	45	45	62,6	9,8	2,6	0,0	2,7	1,2	23,0
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B006	Ahuyama, cruda	20	17	5,1	0,1	0,0	1,0	3,4	0,1	0,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B018	Arveja verde, cocida, sin sal	15	15	18,0	1,0	0,0	3,0	2,9	0,2	0,5
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B009	Ajo, crudo	1	1	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	53,4	1,3	0,1	11,3	7,2	0,5	3,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						534,5	22,8	17,6	67,4	178,9	4,0	293,7
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	29%	24%	21%	16%	50%	20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

24%

MENU No 8

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	20	20	93,2	0,7	3,3	15,1	7,2	0,7	0,0
			Clavos	2	2							
			Canela	2	2							
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	45	42	69,5	8,7	3,9	0,0	4,6	0,3	26,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	23	21,8	0,5	0,0	4,7	1,8	0,2	2,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7	7	26,0	0,9	0,1	5,2	1,8	0,3	0,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						567,2	18,5	21,6	73,8	169,4	2,1	479,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	23%	29%	23%	15%	26%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

25%

MENU No 9

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE UVA ISABELA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C086	Uva Isabella, cruda	85	77	39,0	0,3	0,0	9,3	6,1	0,3	6,9
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	100	148,9	12,6	10,8	0,3	52,9	1,7	138,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						516,0	20,2	20,0	63,3	204,8	2,5	589,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						23%	26%	27%	20%	19%	31%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

24%

MENU No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
		C072	Piña, cruda	110	61	33,9	0,4	0,1	7,5	9,7	0,3	1,8
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	60	60	232,2	13,9	0,5	36,6	30,6	4,3	16,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26,2	0,5	0,1	5,6	2,2	0,2	2,7
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						618,8	18,5	12,9	99,7	52,4	5,4	411,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						28%	24%	17%	32%	5%	67%	27%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

25%

MENU No 11

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C051	Mango común, crudo	140	70	55,3	0,4	0,0	12,0	10,5	0,4	2,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	45	45	173,7	10,3	0,7	27,2	53,6	2,4	4,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20	18	17,5	0,4	0,0	3,8	1,4	0,1	1,8
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA CALIENTE O FRIA	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y CEBOLLETA	B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	2,6	0,1	0,0	0,4	3,4	0,1	0,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON VERDURAS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		B052	Habichuela, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,8	4,3	0,1	0,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						635,7	19,5	13,0	103,0	233,2	3,9	655,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						28%	25%	17%	33%	21%	48%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

26%

MENU No 12

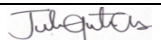
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE LULO	K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
		C045	Lulo, crudo	80	48	23,0	0,4	0,0	4,3	4,8	0,3	0,0
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE GUINEO CON CARNE	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	80	48	61,4	0,6	0,0	14,5	1,9	0,3	0,0
		F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83,4	13,1	3,4	0,0	3,6	1,6	30,6
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50	40	63,6	0,4	0,1	15,0	6,4	0,1	5,6
		T005	Frijol blanco, crudo	20	20	74,6	4,3	0,2	12,4	26,6	1,2	3,0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	53,4	1,3	0,1	11,3	7,2	0,5	3,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B009	Ajo, crudo	1	1	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		D012	Aceite de soya	13	13	117,0	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						530,9	20,5	17,0	70,1	60,5	4,3	244,4
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	26%	23%	22%	5%	54%	16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

24%

MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	80	69	37,8	1,4	0,1	7,0	6,9	0,6	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	77	114,0	9,6	8,3	0,2	40,5	1,3	106,3
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON QUINUA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		A079	Quinua, cruda	15	15	56,4	2,2	0,7	10,0	8,3	1,3	0,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						550,8	20,4	21,2	67,9	204,7	3,7	552,7
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	26%	28%	22%	19%	47%	37%

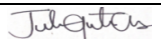
25%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	T.P 1.061.762.401

MENU No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	90	54	25,9	0,5	0,1	4,8	5,4	0,3	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS CON POLLO	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116,1	6,9	0,3	18,3	15,3	2,2	8,1
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	47	77,2	9,6	4,3	0,0	5,1	0,3	29,3
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20	18	17,5	0,4	0,0	3,8	1,4	0,1	1,8
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						562,3	21,1	16,9	76,7	36,9	3,5	429,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	27%	23%	24%	3%	44%	29%

25%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	T.P 1.061.762.401

MENU No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	20	20	93,2	0,7	3,3	15,1	7,2	0,7	0,0
			Clavos	2	2							
			Canela	2	2							
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DESMECHADA GUISADA	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83,4	13,1	3,4	0,0	3,6	1,6	30,6
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	3,7	0,1	0,0	0,7	5,7	0,1	1,5
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	150	102	169,3	1,2	0,2	40,1	8,2	0,4	26,5
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						537,1	19,3	23,0	62,4	167,7	3,0	503,0
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	25%	31%	20%	15%	37%	34%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

25%

MENU No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMÓN	K033	Panela	30	30	109,2	0,2	0,0	27,1	12,6	1,5	11,7
		C044	Limón, crudo	30	15	6,6	0,0	0,0	1,4	2,9	0,1	0,6
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO CON VERDURAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70	65	108,1	13,5	6,0	0,1	7,2	0,5	41,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12,0	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		B052	Habichuela, cruda	20	18	7,7	0,4	0,0	1,3	7,2	0,2	1,1
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7	7	26,0	0,9	0,1	5,2	1,8	0,3	0,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						570,8	18,8	19,4	78,9	48,8	3,1	454,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	24%	26%	25%	4%	39%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

25%

MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LULO	K033	Panela	30	30	109,2	0,2	0,0	27,1	12,6	1,5	11,7
		C045	Lulo, crudo	66	40	19,0	0,4	0,0	3,5	4,0	0,2	0,0
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MAÍZ CON CARNE	A044	Maíz amarillo, trillado	60	60	208,2	5,3	0,5	45,6	4,2	1,3	#¡REF!
		F099	Res, carne magra, cruda	55	55	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5	28,1
		D012	Aceite de soya	10	10	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B006	Ahuyama, cruda	20	17	5,1	0,1	0,0	1,0	3,4	0,1	0,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B009	Ajo, crudo	1	0,95	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	53,4	1,3	0,1	11,3	7,2	0,5	3,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						576,4	19,6	13,8	91,5	43,2	5,2	#¡REF!
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						26%	25%	18%	29%	4%	65%	#¡REF!
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

25%

MENU No 18

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	25	124,8	6,6	6,7	9,6	235,0	0,1	92,3
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	15	15	69,9	0,5	2,5	11,3	5,4	0,5	0,0
			Clavos	2	2							
			Canela	2	2							
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	80	72	107,3	9,1	7,8	0,2	38,2	1,2	100,1
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						536,4	19,6	23,1	62,0	285,6	2,3	584,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	25%	31%	20%	26%	29%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

25%

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	90	68	47,9	0,6	0,2	9,0	8,8	0,2	2,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES VERDES GUISADOS	T005	Frijol blanco, crudo	60	60	223,8	12,8	0,7	37,1	79,8	3,7	9,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	30	26,7	0,6	0,0	5,7	3,6	0,2	1,8
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	10	10	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						658,7	18,0	16,1	103,0	106,3	4,8	403,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	23%	22%	33%	10%	59%	27%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

27%

MENU No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	SORBETE DE AVENA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	61,7	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7	0,5
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	40	40	154,8	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	14	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						601,8	19,9	13,8	93,8	184,3	4,4	461,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						27%	25%	18%	30%	17%	55%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

25%

Gobernación del CAUCA · Secretaría de Educación y Cultura · PAE Cauca	GUIA DE PREPARACIÓN	FR-SED-PAE-035 VERSION 1 7/12/2022

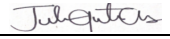
ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Misak/Guambia
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PREPARADA EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA-TARDE
NIVEL:	9-13 AÑOS

MENU No 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	GOLULASH DE CARNE	F099	Res, carne magra, cruda	40	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar la cebolla, la habichuela y la zanahoria en tiras delgadas, el tomate en cuadros. 4. Picar la carne en tiras y sofreir un poco. 5. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto y agregar las verduras empezando por la cebolla. 6. Dejar dorar la cebolla y agregar las verduras en el siguiente orden: zanahoria, habichuela y por último el tomate. 7. Recuerde que entre cada verdura se debe esperar un tiempo estimado de cocción de 5 minutos para agregar la siguiente. 8. Una vez las verduras esten cocinadas, agregar el pollo previamente sofrito y tapar. 9. Dejar cocinar por 5 minutos más y agregar sal. 10. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	15		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B052	Habichuela, cruda	20		
		D012	Aceite de soya	6		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON QUINUA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la quinua. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		A079	Quinua, cruda	15		
		L015	Sal	0,5		
JUGO	KENDU EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir el kendu con agua leche y agregar azúcar. 3. Dejar espesar 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. Si desea, puede licuar la bebida antes de servir.
		A043	Maíz amarillo, crudo	20		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**		
FIRMA		**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚS No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MAÍZ CON VERDURAS Y CARNE	A044	Maíz amarillo, trillado	50	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar los ingredientes. 3. Pelar la papa y picar en cuadros pequeños, pelar la cebolla y picar finamente al igual que el ajo, rallar la zanahoria y la ahuyama. 4. En una olla grande, cocinar el maíz con la carne cortad en tiras o como sea de su preferencia y los demas ingredientes ya listos. 5. Dejar hervir hasta que todo este completamente cocinado y la sopa tenga una textura espesa. 6. Retirar del fuego y servir.
		F099	Res, carne magra, cruda	50		
		D012	Aceite de soya	10		
		B006	Ahuyama, cruda	20		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B009	Ajo, crudo	1		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua y agregar la canela. 3. Una vez la panela se haya disuelto, agregar la leche y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia.
		K033	Panela	25		
			Canela	2		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 3						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
				9-13 AÑOS	**9-13 AÑOS**	
ALIMENTO PROTEICO	**POLLO SUDADO**	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	100,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla. 3. Pelar las papas y cortar en cascos medianos. 4. Picar finamente la cebolla y el tomate y rallar la zanahoria. 5. Poner una olla a calentar con aceite y hacer un guiso con las verduras. 6. Agregar el pollo y las papas junto con un poco de agua al guiso y dejar cocinar hasta que las papas esten blandas 8. Agregar sal, rectificar sabores y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	25		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	**ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	110,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	**JUGO DE FRESA CON LECHE**	C025	Fresa, madura, cruda	80	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**				
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚ No 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO CON CARNE MOLIDA	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	40	110	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Sofreir la carne molida en aceite y agregar sal. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y la carne una vez este completamente cocinada y rectificar sabores. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	35		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		D012	Aceite de soya	6		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE MORA EN AGUA	C061	Mora de castilla, cruda	80	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite preciamente caliente. 6. Agregar al sárten los huevos batidos y mezclar. 7. Dejar cocinar y retirar del fuego. 8. Servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		B103	Tomate, crudo	15		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON HABICHUELA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	125	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y las hábichelas previamente lavadas y cortadas en rodajas pequeñas. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B052	Habichuela, cruda	20		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
JUGO	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	90	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

NOTA: EL POLLO UTILIZADO PARA EL CALDO, SE DEBE GUISAR A PARTE UNA VEZ ESTE LISTO EL CALDO PARA SERVIRLO COMO ACOMPAÑANTE DEL SECO

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA		T.P	1.061.762.401

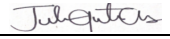
MENÚ No 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE MOLIDA CON VERDURAS	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	50	65	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar las verduras. 3. Picar finamente la cebolla, el tomate, la zanahoria en cuadritos pequeños y la habichuela en rodajas delgadas. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Sofreir la carne molida y agregar sal. Cuando este lista reservar. 6. Hacer un guiso con las verduras picadas. 7. Cuando el guiso este listo, agregar la carne y dejarcocinar por 5 minutos más. 8. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		B052	Habichuela, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	1		
BEBIDA	MAZAMORRA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar en remojo desde el día anterior el maíz. 2. Poner a cocinar el maíz en agua hirviendo hasta que se hablande y espese. 3. Retirar del fuego y reposar. 4. Disiolver la leche en polvo en un poco de agua y mezclar con el maíz, o si lo prefiere agregue la leche en polvo directamente. 5. Servir a temperatura ambiente acompañado de azúcar.
		A044	Maíz amarillo, trillado	20		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	SOPA DE KENDU CON VERDURAS Y CARNE	A043	Maíz amarillo, crudo	30	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla, el tomate y el ajo. 5. Pelar y rallar la zanahoria y la ahuyama. 6. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla y el ajo previamente picados. 7. Agregar las demás verduras, la papa y el maíz junto con el agua. 8. Dejar cocinar hasta que se ablande el maíz. 9. Cortar la carne en tiras y sofreir. 10. Cuando la carne este lista y la sopa haya espesado, mezclar y dejar cocinar por 10 minutos más aproximadamente. 9. Agregar sal. 10. Rectificar sabores y servir
		F099	Res, carne magra, cruda	45		
		D012	Aceite de soya	8		
		B006	Ahuyama, cruda	20		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		B018	Arveja verde, cocida, sin sal	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B009	Ajo, crudo	1		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	SORBETE DE AVENA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar la avena en agua durante 10 minutos aproximadamente. 3. Agregar el azúcar y la leche. 4. Dejar reposar y licuar. 5. Servir preferiblemente frio.
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 8

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	45	85	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Pelar la papa y picar en trozos medianos. 4. Picar la cebolla y el tomate en media luna. 5. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla, el tomate y agregar sal. 6. Mezclar el pollo y la papa con el guiso. 7. Agregar agua y tapar. 8. Dejar cocinar hasta que la papa este blanda y el pollo bien cocinado. 9. Rectificar sabores, retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner en una olla a hervirel chocolate con agua y agregar clavos y canela. 3. Una vez el chocolate se haya disuelto, agregar la leche y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibio.
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	20		
			Clavos	2		
			Canela	2		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P		1.061.762.401

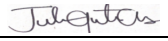
MENÚ No 9						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
				9-13 AÑOS	**9-13 AÑOS**	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO COCINADO**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Cocinar los huevos en agua hirviendo hasta que esten duros. 3. Pelar y servir.
		L015	Sal	1		
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	1		
BEBIDO	**JUGO DE UVA ISABELA CON LECHE**	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Cocinar las uvas. 4. Cuando las uvas esten listas, dejar reposar. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C086	Uva Isabella, cruda	85		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚ No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	60	120	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Pelar y picarlas papas en cuadros pequeños. 4. Cocinar las lentejas junto con la papa hasta que esten blandas. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	25		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	1		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	K003	Azúcar blanco, granulado	8	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		C072	Piña, cruda	110		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA		T.P	1.061.762.401

MENU No 11

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	45	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa picada en cuadros pequeños hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	25		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	120	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Pelar y rallar la zanahoria o picar en cuadros pequeños. 4. Cortar las habichuelas en rodajas delgadas. 5. Hervir el agua del arroz con sal y aceite. 6. Agregar el arroz y las verduras previamente organizadas. 7. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 8. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 9. Revolver y servir caliente.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12		
		B052	Habichuela, cruda	12		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA CALIENTE O FRIA	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y CEBOLLETA	B103	Tomate, crudo	20	55	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Picar el tomate y el pepino en cuadros o media luna, como sea de su preferencia. 4. Picar la cebolla en julianas delgadas. 5. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 6. Servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20		
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C051	Mango común, crudo	140		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
NOTA: USAR UNA MEZCLA DE LAS AROMÁTICAS PROPIAS DEL TERRITORIO COMO HIERBABUENA, MENTA, LIMONCILLO, CEDRÓN, LIMONARIA, ETC.						
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE GUINEO CON CARNE	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	80	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas y la yuca en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla. 5. Pelar y rallar la zanahoria. 6. Pelar los guineos y trocear. 7. Picar la carne en tiras o cuadros, como sea su preferencia. 9. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla. 10. Agregar agua en la mezcla anterior y adicionar el guineo. 11. Dejar hervir y agregar la papa, la yuca y la carne. Por ultimo adicionar las verduras y el frijol. 12. Cocinar hasta que los tuberculos y plátanos esten blandos y la sopa haya espesado un poco. Agregar sal. 13.Rectificar sabores y servir.
		F099	Res, carne magra, cruda	60		
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50		
		T005	Frijol blanco, crudo	20		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B009	Ajo, crudo	1		
		L015	Sal	0,5		
		D012	Aceite de soya	13		
JUGO	JUGO DE LULO	K003	Azúcar blanco, granulado	9	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		C045	Lulo, crudo	80		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	75	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite preciamente caliente. 6. Agregar al sárten los huevos batidos y mezclar. 7. Dejar cocinar y retirar del fuego. 8. Servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		B103	Tomate, crudo	20		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	1		
CEREAL	ARROZ CON QUINUA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	110	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la quinua. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		A079	Quinua, cruda	15		
		L015	Sal	0,50		
JUGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	80		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P	1.061.762.401	

MENÚS No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIEMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS CON POLLO	T026	Lenteja común, cruda	30	125	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Pelar y picarlas papas en cuadros pequeños. 4. Cocinar las lentejas junto con la papa hasta que esten blandas. 5. Cocinar el pollo y desmechar. 6. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 7. Mezclar el guiso con las lentejas y el pollo desmechado y agregar sal. 8. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 9. Retirar del fuego y servir.
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	1		
BEBIDA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	90	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA GUISADA	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate y hacer un guiso. Reservar. 4. Cocinar la carne y desmechar. 5. Cuando la carne y el guiso esten listos, mezclar. 6. Rectificar sabores y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25		
		B103	Tomate, crudo	25		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	150	102	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar el plátano. 3. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto. 4. Agregar el plátano al agua hirviendo y dejar hasta que se ablande. 5. Retirar del agua y aplastar con ayuda de una tabla o piedra. 6. Fritar en aceite bien caliente. 7. Retirar del fuego, agregar sal y servir.
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner en una olla a hervirel chocolate con agua y agregar clavos y canela. 3. Una vez el chocolate se haya disuelto, agregar la leche y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibio.
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	20		
			Clavos	2		
			Canela	2		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P	1.061.762.401	

MENÚ No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO CON VERDURAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla. 4. Picar finamente la cebolla y el tomate, pelar y rallar la zanahoria; por ultimo picar las habichuelas en rodajas delgadas. 5. Poner una olla a calentar con aceite y hacer un guiso con las verduras. 6. Agregar el pollo junto con un poco de agua al guiso y dejar hervir hasta que el pollo este completamente cocinado 8. Agregar sal, rectificar sabores y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	30		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30		
		B052	Habichuela, cruda	20		
		D012	Aceite de soya	8		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	110	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
JUGO	AGUA DE PANELA CON LIMÓN	K033	Panela	30	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua. 3. Retirar del fuego y agregar el limón. 4. Servir preferiblemente tibia.
		C044	Limón, crudo	30		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P	1.061.762.401	

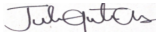
MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MAÍZ CON VERDURAS Y CARNE	A044	Maíz amarillo, trillado	60	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar los ingredientes. 3. Pelar la papa y picar en cuadros pequeños, pelar la cebolla y picar finamente al igual que el ajo, rallar la zanahoria y la ahuyama. 4. En una olla grande, cocinar el maíz con la carne cortada en tiras o como sea de su preferencia y los demas ingredientes ya listos. 5. Dejar hervir hasta que todo este completamente cocinado y la sopa tenga una textura espesa. 6. Retirar del fuego y servir.
		F099	Res, carne magra, cruda	55		
		D012	Aceite de soya	10		
		B006	Ahuyama, cruda	20		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B009	Ajo, crudo	1		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LULO	K033	Panela	30	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua y el lulo picado en trozos medianos. 3. Retirar del fuego y dejar reposar. 4. Servir preferiblemente tibia.
		C045	Lulo, crudo	66		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P		1.061.762.401

MENU No 18

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	80	72	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Calentar a fuego medio el aceite en un sárten antiadherente. 3. Batir los huevos en un recipiente hondo y agregar sal. 4. Agregar los huevos al sárten con el aceite caliente y dejar cocinar a fuego lento revolviendo. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	115	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar. 4. Hervir el agua con la sal y el aceite. 5. Agregar el arroz y la zanahoria. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,50		
JUGO	CHOCOLATE CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner en una olla a hervirel chocolate con agua y agregar clavos y canela. 3. Una vez el chocolate se haya disuelto, agregar la leche y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibio.
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	15		
			Clavos	2		
			Canela	2		

AROMATICAS= USAR UNA MEZCLA DE LAS AROMÁTICAS PROPIAS DEL TERRITORIO COMO HIERBABUENA, MENTA, LIMONCILLO, CEDRÓN, LIMONARIA, ETC.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA		T.P	1.061.762.401

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES VERDES GUISADOS	T005	Frijol blanco, crudo	60	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar los frijoles junto con la papa picada en cuadros pequeños hasta que esten blandos. 3. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 4. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 5. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 6. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	10		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	90	200ml	Nota: Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P		1.061.762.401

MENÚS No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	40	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Pelar y picarlas papas en cuadros pequeños. 4. Cocinar las lentejas junto con la papa hasta que esten blandas. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20		
		B103	Tomate, crudo	30		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	110	Nota: Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar. 4. Hervir el agua con la sal y el aceite. 5. Agregar el arroz y la zanahoria. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10		
		L015	Sal	1		
BEBIDA	SORBETE DE AVENA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar la avena en agua durante 10 minutos aproximadamente. 3. Agregar el azúcar y la leche. 4. Dejar reposar y licuar. 5. Servir preferiblemente frio.
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

Gobernación del CAUCA | Secretaría de Educación y Cultura

PAE Cauca – Programa de Alimentación Escolar

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRADO	9-13 AÑOS		**OPERADOR**	Misak/Guambia		
DEPARTAMENTO	CAUCA		**MUNICIPIO**			
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**	X	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ETNICA**	

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	PESO BRUTO g/cc 9-13 AÑOS
LÁCTEOS	LECHE EN POLVO ENTERA	15
	LECHE ENTERA LIQUIDA DE VACA	150
	QUESO PASTEURIZADO	30
ALIMENTO PROTEÍCO VEGETAL	FRIJOL SECO (TODAS LAS VARIEDADES)	40-60
	FRIJOL VERDE	40-60
	LENTEJAS	30-60
	BLANQUILLO	50
	GARBANZOS	50
	ARVEJAS SECA	50
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	POLLO PECHUGA	45-70
	CARNE DE RES MAGRA	35-60
	CARNE DE CERDO MAGRA	35-60
	RES COSTILLA	100
	TRUCHA	125
	PESCADO DE RIO Y DE MAR	125
TUBERCULOS, RAICES Y PLATANOS	PAPA (TODAS LAS VARIEDADES)	20-60
	YUCA	50
	ARRACACHA	30
	GUINEO	80
	PLÁTANO VERDE	150
	PLÁTANO MADURO	150
CEREAL	PASTA ALIMENTICIA	50
	ARROZ	50
	ALMIDÓN DE MAÍZ	10_20
	HARINA DE QUINUA	10_20
	QUINUA ENTERA	15
	MAÍZ AMARILLO CRUDO	20-30
	MAÍZ BLANCO CRUDO	20-30
	MAÍZ AMARILLO TRILLADO	20-60
	MAÍZ BLANCO TRILLADO	20-60
	AVENA EN HOJUELAS	15-20

FRUTAS	FRESA	80
	GUAYABA BLANCA	90
	GUAYABA ROSADA	90
	LULO	80
	MORA DE CASTILLA	80
	PAPAYA	100
	LIMÓN	30
	PIÑUELA	110
	PIÑA	110
	TOMATE DE ARBOL	80
	BANANO COMÚN	130
	GUANÁBANA	90
	MANDARINA ENTERA	120
	UVA ISABELLA	85
	MARACUYA	200
	MANGO ENTERO	140
	NARANJA ENTERA	100
VERDURAS	TOMATE	30
	LECHUGA	20
	PEPINO	25
	REPOLLO	25
	ESPINACA	20
	ACELGA	20
	APIO	20
	REMOLACHA	25
	HABICHUELA	40
	AHUYAMA	30
	CEBOLLA JUNCA	20
	CEBOLLA CABEZONA	20
	ZANAHORIA	30
AZÚCARES	AZUCAR	8
	CHOCOLATE CON AZÚCAR	15-20
	PANELA	20-30
GRASAS	ACEITE	3_13
	MANTEQUILLA	3
	MARGARINA	3

Nota: *Los intercambios deben solicitarce de manera previa debido a que los gramajes pueden variar de un menú a otro*

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**T.P 1.061.762.401**