| | |
|---|---|
| FR-SED-PAE-010 | |
| VERSION 1 | |
| 07/12/2022 | |

# PLANEACION CICLO DE MENUS - 2026

## COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| OPERADOR: | NASA / JUAN TAMA | | | | |
| DEPARTAMENTO | ETC CAUCA | | | MUNICPIO | TODOS |
| GRUPO ÉTNICO | RAIZAL | SIN PERTENENCIA ÉTNICA | ROM | INDÍGENA | AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS |
| | | | | X | |
| | COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA | | JUANTAMA | | |

**SEMANA No. 1**

| COMPONENTES | MENÚ No. 1 | MENÚ No. 2 | MENÚ No. 3 | MENÚ No. 4 | MENÚ No. 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| CREMAS O SOPAS | SANCOCHO CON CARNE DE RES | | | | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | | HUEVO REVUELTO | FRIJOLES GUISADOS | HUEVOS PERICOS | HABICHUELA SUDADA CON POLLO |
| LEGUMINOSA | ** EN PROTEINA | _ | **EN PROTEINA | _ | _ |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | _ | PAPA CRIOLLA COCINADA | ARRACACHA FRITA | PATACON | _ |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | | _ | | _ | _ |
| JUGO/FRUTA | JUGO DE MANGO EN LECHE | _ | JUGO DE LULO | | JUGO DE PIÑA |
| LACTEO | **EN JUGO | AGUA DE PANELA CON LECHE | _ | CHOCOLATE CON LECHE | _ |

**EN EL MENU #5 EL POLLO UTILIZADO PARA EL CALDO, SE DEBE GUISAR A PARTE UNA VEZ ESTE LISTO EL CALDO PARA SERVIRLO COMO ACOMPAÑANTE DEL SECO

| COMPONENTES | MENÚ No. 6 | MENÚ No. 7 | MENÚ No. 8 | MENÚ No. 9 | MENÚ No. 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| CREMAS O SOPAS | CALDO DE COSTILLA RES CON PAPA | _ | _ | _ | _ |
| ALIMENTO PROTEÍCO | **EN LA SOPA | POLLO GUISADO | HUEVOS PERICOS | _ | **EN EL CEREAL |
| LEGUMINOSA | _ | _ | _ | FRIJOLES GUISADOS | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ CON FIDEOS | ARROZ BANCO | ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE RES PICADA |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | _ | | PLATANO MADURO COCINADO | _ | PLATANO MADURO COCINADO |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | _ | **EN PROTEINA | _ | ARRCACHA FRITA | |
| JUGO/FRUTA | JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL | _ | | JUGO DE GUAYABA EN LECHE | |
| LÁCTEO | _ | CHOCOLATE CON LECHE | AGUA DE PANELA CON LECHE | | COLADA DE AVENA |

**SEMANA No. 3**

| COMPONENTES | MENÚ No. 11 | MENÚ No. 12 | MENÚ No. 13 | MENÚ No. 14 | MENÚ No. 15 |
|---|---|---|---|---|---|
| CREMAS O SOPAS | _ | MAZAMORRA DE MAÍZ CON LECHE | _ | _ | SOPA DE MAIZ CON CARNE DE CERDO |
| ALIMENTO PROTEÍCO | CARNE SUDADA CON PAPA | HUEVO REVUELTO | POLLO SUDADO CON PAPA | LENTEJAS GUISADAS | |
| LEGUMINOSA | _ | _ | | _ | _ |
| CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ VERDE | ARROZ BLANCO | ARROZ CON FIDEOS | |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | _ | | _ | CHIPS DE ARRACACHA | _ |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | _ | _ | _ | | _ |
| JUGO/FRUTA | AGUA DE PANELA CON LIMON | JUGO DE MANGO | JUGO DE MARACUYA | | BANANO |
| LÁCTEO | _ | _ | _ | CHOCOLATE CON LECHE | SORBETE DE AVENA CON LECHE |

**SEMANA No. 4**

| COMPONENTES | MENÚ No. 16 | MENÚ No. 17 | MENÚ No. 18 | MENÚ No. 19 | MENÚ No. 20 |
|---|---|---|---|---|---|
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE GUINEO CON CARNE DE CERDO | | SOPA DE VERDURAS CON POLLO | | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | | CARNE DE RES | **EN LA SOPA | ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE RES PICADA | ULLUCOS GUISADOS CON POLLO |
| LEGUMINOSA | _ | _ | _ | _ | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | | ARROZ BLANCO |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | | | | | |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | | PAPA COCINADA | _ | ENSALADA DULCE - BATAVIA-MANGO-ZANAHORIA-PIÑA-MANZANA | _ |
| JUGO/FRUTA | JUGO DE MARACUYA | | AGUA DE PANELA CON LULO | _ | JUGO DE TOMATE DE ARBOL |
| LÁCTEO | _ | SORBETE DE AVENA CON LECHE | | JUGO DE GUAYABA EN LECHE | _ |

***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 | Julgutie | MATRÍCULA PROFESIONAL | T.P 1.061.762.401 |

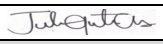
| Gobernación del CAUCA – Secretaría de Educación y Cultura – PAE Cauca | FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL | Código: FR-SED-PAE-035<br>Versión: 1<br>Fecha: 7/12/2022 |
|---|---|---|

| | |
|---|---|
| **ENTIDAD TERRITORIAL:** | CAUCA |
| **MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:** | NO |
| **GRUPO ÉTNICO** | NASA (JuanTama) |
| **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 | 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 | 200 | 100 | 79,0 | 0,6 | 0,0 | 17,1 | 15,0 | 0,5 | 4,0 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| CREMAS O SOPAS | SANCOCHO DE CARNE DE RES | F099 | Res, carne magra, cruda | 50 | 50 | 69,5 | 10,9 | 2,9 | 0,0 | 3,0 | 1,4 | 25,5 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12 | 5 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,7 | 0,0 | 0,7 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12 | 10 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,9 | 0,0 | 0,6 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 15 | 14 | 13,1 | 0,3 | 0,0 | 2,8 | 1,1 | 0,1 | 1,4 |
| | | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 15 | 10 | 16,9 | 0,1 | 0,0 | 4,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 14 | 12 | 3,6 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2,4 | 0,1 | 0,1 |
| | | 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 | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 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** | | | | | | **568,2** | **19,4** | **18,1** | **79,1** | **171,6** | **2,7** | **479,1** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | **2245** | **78,6** | **74,8** | **314,3** | **1100** | **8** | **1500** |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | **25%** | **25%** | **24%** | **25%** | **16%** | **33%** | **32%** |

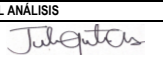
25%

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | 15 | 15 | 54,6 | 0,1 | 0,0 | 13,5 | 6,3 | 0,7 | 5,9 |
| | | | Canela | 2 | 2 | | | | | | | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | HUEVOS REVUELTOS | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 111 | 99,9 | 148,9 | 12,6 | 10,8 | 0,3 | 52,9 | 1,7 | 138,9 |
| | | D012 | Aceite de soya | 2 | 2 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 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 | 2 | 2 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 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 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PAPA CRIOLLA COCINADA | B070 | Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal | 70 | 70 | 59,5 | 1,0 | 0,0 | 12,7 | 2,8 | 0,4 | 1,4 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| | | | | | | | | | | | | |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | **550,3** | **21,0** | **19,0** | **72,3** | **207,9** | **3,3** | **784,2** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | **2245** | **78,6** | **74,8** | **314,3** | **1100** | **8** | **1500** |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | **25%** | **27%** | **25%** | **23%** | **19%** | **41%** | **52%** |

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 LULO | C045 | Lulo, crudo | 85 | 51 | 24,5 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 5,1 | 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 | FRIJOLES GUISADOS | T011 | Frijol cargamanto rojo, crudo | 60 | 60 | 231,6 | 13,7 | 0,9 | 36,2 | 71,4 | 3,2 | 6,0 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12 | 11,4 | 4,6 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 2,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12 | 9,6 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,9 | 0,0 | 0,6 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 12 | 10,8 | 10,5 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 0,9 | 0,1 | 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 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | ARRACACHA FRITA | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 20 | 16 | 17,8 | 0,1 | 0,0 | 4,2 | 3,4 | 0,1 | 0,2 |
| | | D012 | Aceite de soya | 5 | 5 | 45,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 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 | 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 | | | | | | 616,3 | 18,1 | 14,2 | 96,5 | 89,1 | 4,2 | 397,1 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 27% | 23% | 19% | 31% | 8% | 53% | 26% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

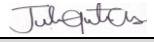
25%

# 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 | 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 | 10 | 10 | 46,6 | 0,4 | 1,7 | 7,6 | 3,6 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Clavos | 2 | | | | | | | | |
| | | | Canela | 2 | | | | | | | | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | HUEVOS PERICOS | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 111 | 100 | 148,9 | 12,6 | 10,8 | 0,3 | 52,9 | 1,7 | 138,9 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12 | 5 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,7 | 0,0 | 0,7 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 10 | 8 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | D012 | Aceite de soya | 1 | 1 | 9,0 | 0,0 | 1,0 | 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 | 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 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PATACÓN | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 30 | 20 | 33,9 | 0,2 | 0,0 | 8,0 | 1,6 | 0,1 | 5,3 |
| | | D012 | Aceite de soya | 2 | 2 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 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 | | | | | | 538,3 | 20,6 | 22,7 | 62,3 | 207,5 | 2,7 | 783,4 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 24% | 26% | 30% | 20% | 19% | 33% | 52% |
| 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 PIÑA | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | C072 | Piña, cruda | 120 | 66 | 37,0 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 10,6 | 0,3 | 2,0 |
| ALIMENTO PROTEÍCO | HABICHUELA GUISADA CON POLLO | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 70 | 65 | 108,1 | 13,5 | 6,0 | 0,1 | 7,2 | 0,5 | 41,0 |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 40 | 36 | 15,5 | 0,8 | 0,0 | 2,6 | 14,4 | 0,4 | 2,2 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 35 | 31,5 | 30,6 | 0,6 | 0,1 | 6,6 | 2,5 | 0,3 | 3,2 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 20 | 8 | 3,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 4,6 | 0,0 | 1,2 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 25 | 20 | 4,6 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 1,8 | 0,1 | 1,2 |
| | | 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 | 60 | 60 | 211,8 | 4,0 | 0,2 | 48,1 | 5,4 | 0,5 | 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 |
| EL POLLO UTILIZADO PARA EL CALDO, SE DEBE GUISAR A PARTE UNA VEZ ESTE LISTO EL CALDO PARA SERVIRLO COMO ACOMPAÑANTE DEL SECO | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 550,2 | 19,6 | 18,4 | 74,8 | 46,6 | 2,0 | 439,7 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 25% | 25% | 25% | 24% | 4% | 25% | 29% |
| 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 | JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL | C082 | Tomate de árbol rojo, crudo | 100 | 86 | 47,3 | 1,7 | 0,2 | 8,8 | 8,6 | 0,8 | 0,0 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| CREMAS O SOPAS | CALDO DE COSTILLA CON PAPA | F107 | Res, costilla, cruda | 100 | 73 | 209,5 | 12,5 | 17,0 | 1,7 | 6,6 | 1,2 | 43,8 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 45 | 40,5 | 39,3 | 0,8 | 0,1 | 8,5 | 3,2 | 0,3 | 4,1 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 20 | 8 | 3,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 4,6 | 0,0 | 1,2 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 10 | 8 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | | Oregáno | 2 | | | | | | | | |
| | | | Tomillo | 2 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | 554,2 | 18,5 | 22,5 | 67,8 | 28,3 | 2,8 | 244,4 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 25% | 24% | 30% | 22% | 3% | 34% | 16% |
| 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 | 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 | 25 | 25 | 116,5 | 0,9 | 4,2 | 18,9 | 9,0 | 0,9 | 0,0 |
| | | | Clavos | 2 | | | | | | | | |
| | | | Canela | 2 | | | | | | | | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | POLLO GUISADO | 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 | 15 | 12 | 2,8 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 1,1 | 0,1 | 0,7 |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 15 | 14 | 5,8 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5,4 | 0,1 | 0,8 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 13 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 3,4 | 0,1 | 4,5 |
| | | 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 | 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 | | | | | | 545,0 | 19,5 | 21,1 | 68,5 | 173,7 | 2,0 | 482,9 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 24% | 25% | 28% | 22% | 16% | 25% | 32% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

25%

# 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 | 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 | 15 | 15 | 54,6 | 0,1 | 0,0 | 13,5 | 6,3 | 0,7 | 5,9 |
| | | | Canela | 2 | | | | | | | | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | HUEVOS PERICOS | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 111 | 100 | 148,9 | 12,6 | 10,8 | 0,3 | 52,9 | 1,7 | 138,9 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12 | 5 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,7 | 0,0 | 0,7 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 10 | 8 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | D012 | Aceite de soya | 1 | 1 | 9,0 | 0,0 | 1,0 | 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 FIDEOS | 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 | 5 | 5 | 18,6 | 0,7 | 0,1 | 3,7 | 1,3 | 0,2 | 0,3 |
| | | 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 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PLATANO MADURO COCINADO | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 30 | 22 | 28,5 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,6 | 0,1 | 0,9 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 541,5 | 21,0 | 19,1 | 70,6 | 210,3 | 3,3 | 591,2 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 24% | 27% | 26% | 22% | 19% | 41% | 39% |
| 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 GUAYABA EN LECHE | C031 | Guayaba, madura, cruda | 100 | 75 | 53,3 | 0,7 | 0,2 | 10,1 | 9,8 | 0,2 | 2,3 |
| | | 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 | 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 | 12 | 11,4 | 4,6 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 2,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12 | 9,6 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,9 | 0,0 | 0,6 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 10 | 9 | 8,7 | 0,2 | 0,0 | 1,9 | 0,7 | 0,1 | 0,9 |
| | | 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 | 40 | 40 | 141,2 | 2,7 | 0,2 | 32,0 | 3,6 | 0,3 | 0,8 |
| | | 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 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | ARRACACHA FRITA | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 20 | 16 | 17,8 | 0,1 | 0,0 | 4,2 | 3,4 | 0,1 | 0,2 |
| | | D012 | Aceite de soya | 0,5 | 0,5 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 602,5 | 18,1 | 15,6 | 90,3 | 215,8 | 3,3 | 452,8 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 27% | 23% | 21% | 29% | 20% | 41% | 30% |

25%

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

# 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 | COLADA DE AVENA | 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 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE RES PICADA | F099 | Res, carne magra, cruda | 45 | 45 | 62,6 | 9,8 | 2,6 | 0,0 | 2,7 | 1,2 | 23,0 |
| | | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50 | 50 | 176,5 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 4,5 | 0,4 | 1,0 |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 20 | 18 | 7,7 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 7,2 | 0,2 | 1,1 |
| | | 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 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15 | 14 | 5,7 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 3,4 | 0,0 | 0,6 |
| | | D012 | Aceite de soya | 9 | 9 | 81,0 | 0,0 | 9,0 | 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 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PLÁTANO MAURO COCINADO | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 30 | 22 | 28,5 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,6 | 0,1 | 0,9 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 578,5 | 22,5 | 17,4 | 80,3 | 178,1 | 3,3 | 282,2 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 26% | 29% | 23% | 26% | 16% | 41% | 19% |

26%

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

# 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 | AGUA DE PANELA CON LIMÓN | K033 | Panela | 35 | 35 | 127,4 | 0,2 | 0,0 | 31,6 | 14,7 | 1,7 | 13,7 |
| | | C044 | Limón, crudo | 20 | 10 | 4,4 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 1,9 | 0,1 | 0,4 |
| ALIMENTO PROTEÍCO | CARNE SUDADA CON PAPA | F099 | Res, carne magra, cruda | 65 | 65 | 90,4 | 14,2 | 3,7 | 0,0 | 3,9 | 1,8 | 33,2 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 45 | 40,5 | 39,3 | 0,8 | 0,1 | 8,5 | 3,2 | 0,3 | 4,1 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20 | 16 | 3,7 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 1,4 | 0,1 | 1,0 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15 | 14,25 | 5,7 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 3,4 | 0,0 | 0,6 |
| | | 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 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 | 9 | 4,0 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 2,3 | 0,0 | 3,0 |
| | | D012 | Aceite de soya | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 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 | | | | | | **550,3** | **19,0** | **15,1** | **83,6** | **35,6** | **4,4** | **444,6** |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | **2245** | **78,6** | **74,8** | **314,3** | **1100** | **8** | **1500** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | **25%** | **24%** | **20%** | **27%** | **3%** | **55%** | **30%** |

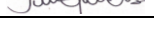
24%

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

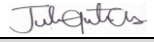
# MENU No 12

| 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 MANGO | C051 | Mango común, crudo | 200 | 100 | 79,0 | 0,6 | 0,0 | 17,1 | 15,0 | 0,5 | 4,0 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| CREMAS O SOPAS | MAZAMORRA DE MAÍZ CON LECHE | A045 | Maíz blanco, crudo | 20 | 20 | 72,6 | 1,9 | 0,8 | 14,4 | 0,8 | 0,5 | 7,0 |
| | | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15 | 15 | 74,9 | 3,9 | 4,0 | 5,8 | 141,0 | 0,1 | 55,4 |
| ALIMENTO PROTEÍCO | HUEVOS REVUELTOS | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 85 | 77 | 114,0 | 9,6 | 8,3 | 0,2 | 40,5 | 1,3 | 106,3 |
| | | 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 VERDE | 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 | 3 | 3 | 27,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | B079 | Perejil, crudo | 6 | 5,4 | 3,0 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 7,5 | 0,4 | 3,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | **570,4** | **18,9** | **19,2** | **77,9** | **208,6** | **3,0** | **564,3** |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | **2245** | **78,6** | **74,8** | **314,3** | **1100** | **8** | **1500** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | **25%** | **24%** | **26%** | **25%** | **19%** | **38%** | **38%** |

25%

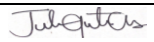
| | | | |
|---|---|---|---|
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | |
| FIRMA |  | MATRÍCULA PROFESIONAL | T.P 1.061.762.401 |

# 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 MARACUYA | C056 | Maracuyá, cruda | 200 | 64 | 38,4 | 1,0 | 0,3 | 7,9 | 5,8 | 1,1 | 3,8 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 9 | 9 | 35,7 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEÍCO | POLLO SUDADO CON PAPA | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 70 | 65 | 108,1 | 13,5 | 6,0 | 0,1 | 7,2 | 0,5 | 41,0 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 60 | 54 | 52,4 | 1,1 | 0,1 | 11,3 | 4,3 | 0,4 | 5,4 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20 | 16 | 3,7 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 1,4 | 0,1 | 1,0 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15 | 14,25 | 5,7 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 3,4 | 0,0 | 0,6 |
| | | 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 | 55 | 55 | 194,2 | 3,7 | 0,2 | 44,1 | 5,0 | 0,4 | 1,1 |
| | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 528,1 | 19,5 | 16,7 | 74,0 | 27,3 | 2,6 | 440,7 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 24% | 25% | 22% | 24% | 2% | 32% | 29% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

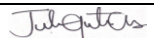
24%

# 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 | 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 | 10 | 10 | 46,6 | 0,4 | 1,7 | 7,6 | 3,6 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Clavos | 2 | | | | | | | | |
| | | | Canela | 2 | | | | | | | | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | LENTEJAS GUISADAS | T026 | Lenteja común, cruda | 50 | 50 | 193,5 | 11,6 | 0,5 | 30,5 | 25,5 | 3,6 | 13,5 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12 | 11 | 4,6 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 2,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12 | 10 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,9 | 0,0 | 0,6 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 12 | 11 | 10,5 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 0,9 | 0,1 | 1,1 |
| | | 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 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | CHIPS DE ARRACACHA | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 25 | 20 | 22,2 | 0,2 | 0,0 | 5,3 | 4,2 | 0,2 | 0,2 |
| | | 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 FIDEOS | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 35 | 35 | 123,6 | 2,3 | 0,1 | 28,0 | 3,2 | 0,3 | 0,7 |
| | | D012 | Aceite de soya | 3 | 3 | 27,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | A072 | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 4 | 4 | 14,8 | 0,5 | 0,1 | 3,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 609,8 | 19,4 | 19,4 | 83,6 | 183,3 | 4,8 | 653,8 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 27% | 25% | 26% | 27% | 17% | 60% | 44% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

26%

# 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 | SORBETE DE AVENA CON LECHE | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 10 | 10 | 41,1 | 1,7 | 0,8 | 6,4 | 5,4 | 0,5 | 0,3 |
| | | 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 |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE MAÍZ CON CARNE DE CERDO | A044 | Maíz amarillo, trillado | 50 | 50 | 173,5 | 4,4 | 0,4 | 38,0 | 3,5 | 1,1 | 0,0 |
| | | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 40 | 40 | 44,0 | 8,6 | 1,0 | 0,1 | 4,0 | 0,4 | 21,2 |
| | | D012 | Aceite de soya | 6 | 6 | 54,0 | 0,0 | 6,0 | 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 | 16 | 14 | 6,4 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 3,7 | 0,1 | 4,8 |
| | | B009 | Ajo, crudo | 2 | 2 | 2,7 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,8 | 0,0 | 0,4 |
| | | B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 20 | 20 | 17,8 | 0,4 | 0,0 | 3,8 | 2,4 | 0,2 | 1,2 |
| | | B072 | Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda | 20 | 18 | 19,5 | 0,4 | 0,1 | 4,3 | 1,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Tomillo | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | Orégano | 2 | 2 | | | | | | | |
| FRUTA | BANANO | C010 | Banano común, crudo | 130 | 91 | 91,9 | 1,4 | 0,1 | 20,3 | 7,3 | 0,8 | 2,7 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 568,4 | 21,3 | 12,4 | 90,5 | 175,9 | 3,3 | 86,6 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 25% | 27% | 17% | 29% | 16% | 41% | 6% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

24%

# 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 | JUGO DE MARACUYA | C056 | Maracuyá, cruda | 200 | 64 | 38,4 | 1,0 | 0,3 | 7,9 | 5,8 | 1,1 | 3,8 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEÍCO | SOPA DE GUINEO CON CARNE DE CERDO | B084 | Plátano colí o guíneo, verde, crudo | 55 | 33 | 42,2 | 0,4 | 0,0 | 10,0 | 1,3 | 0,2 | 0,0 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 30 | 27 | 26,2 | 0,5 | 0,1 | 5,6 | 2,2 | 0,2 | 2,7 |
| | | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 60 | 60 | 66,0 | 13,0 | 1,5 | 0,2 | 6,0 | 0,5 | 31,8 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12 | 5 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,7 | 0,0 | 0,7 |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 15 | 14 | 5,8 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5,4 | 0,1 | 0,8 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 12,75 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 3,4 | 0,1 | 4,5 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 70 | 70 | 247,1 | 4,7 | 0,3 | 56,1 | 6,3 | 0,6 | 1,4 |
| | | D012 | Aceite de soya | 10 | 10 | 90,0 | 0,0 | 10,0 | 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 | | | | | | 555,3 | 20,0 | 12,2 | 90,3 | 33,4 | 2,9 | 433,5 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 25% | 25% | 16% | 29% | 3% | 36% | 29% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

24%

# 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 | SORBETE DE AVENA CON LECHE | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 15 | 15 | 61,7 | 2,5 | 1,1 | 9,6 | 8,1 | 0,7 | 0,5 |
| | | 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 | CARNE DE RES ASADA | 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 | 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 | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 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 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PAPA COCINADA | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 50 | 50 | 48,0 | 1,1 | 0,1 | 10,6 | 5,5 | 0,5 | 9,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 543,3 | 21,8 | 17,2 | 73,9 | 162,3 | 3,0 | 479,1 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 24% | 28% | 23% | 24% | 15% | 38% | 32% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | | | | |
| FIRMA | | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

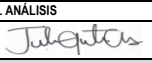
25%

# 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 | AGUA DE PANELA CON LULO Y PLANTAS AROMATICAS | K033 | Panela | 20 | 25 | 91,0 | 0,2 | 0,0 | 22,6 | 10,5 | 1,2 | 9,8 |
| | | C045 | Lulo, crudo | 50 | 30 | 14,4 | 0,3 | 0,0 | 2,7 | 3,0 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Aromáticas | 10 | 2 | | | | | | | |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE VERDURAS CON POLLO | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 55 | 51 | 84,9 | 10,6 | 4,7 | 0,1 | 5,6 | 0,4 | 32,2 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 40 | 36 | 34,9 | 0,7 | 0,1 | 7,5 | 2,9 | 0,3 | 3,6 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 20 | 8 | 3,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 4,6 | 0,0 | 1,2 |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 15 | 14 | 5,8 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5,4 | 0,1 | 0,8 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 13 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 3,4 | 0,1 | 4,5 |
| | | B003 | Acelga, hojas, cruda | 16 | 14 | 5,2 | 0,3 | 0,0 | 0,7 | 6,7 | 0,2 | 28,8 |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 15 | 13 | 3,8 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2,6 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Oregáno | 2 | | | | | | | | |
| | | | Tomillo | 2 | | | | | | | | |
| | | F081 | Pollo, Menudencias, crudas | 25 | 25 | 34,8 | 4,4 | 1,8 | 0,4 | 2,5 | 1,4 | 19,3 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 65 | 65 | 229,5 | 4,4 | 0,3 | 52,1 | 5,9 | 0,5 | 1,3 |
| | | 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 |
| AROMATICAS= USAR UNA MEZCLA DE LAS AROMÁTICAS PROPIAS DEL TERRITORIO COMO HIERBABUENA, MENTA, LIMONCILLO, CEDRÓN, LIMONARIA, ETC. | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 567,2 | 21,3 | 12,9 | 89,4 | 53,1 | 4,6 | 295,5 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 25% | 27% | 17% | 28% | 5% | 57% | 20% |
| 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 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 |
| | | C031 | Guayaba, madura, cruda | 100 | 75 | 53,3 | 0,7 | 0,2 | 10,1 | 9,8 | 0,2 | 2,3 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEÍCO | ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE RES PICADA | F099 | Res, carne magra, cruda | 45 | 45 | 62,6 | 9,8 | 2,6 | 0,0 | 2,7 | 1,2 | 23,0 |
| | | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50 | 50 | 176,5 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 4,5 | 0,4 | 1,0 |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 20 | 18 | 7,7 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 7,2 | 0,2 | 1,1 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 12,75 | 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 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15 | 14,25 | 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 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | ENSALADA DULCE -BATAVIA-MANGO-ZANAHORIA-PIÑA-MANZANA | C051 | Mango común, crudo | 65 | 33 | 25,7 | 0,2 | 0,0 | 5,6 | 4,9 | 0,2 | 1,3 |
| | | C072 | Piña, cruda | 66 | 36,3 | 20,3 | 0,2 | 0,0 | 4,5 | 5,8 | 0,2 | 1,1 |
| | | B059 | Lechuga común, cruda | 10 | 6 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 0,0 | 0,3 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 13 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 3,4 | 0,1 | 4,5 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 583,0 | 20,1 | 17,1 | 82,4 | 191,7 | 2,9 | 290,2 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 26% | 26% | 23% | 26% | 17% | 37% | 19% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

25%

# 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 | JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL | C082 | Tomate de árbol rojo, crudo | 100 | 86 | 47,3 | 1,7 | 0,2 | 8,8 | 8,6 | 0,8 | 0,0 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEÍCO | ULLOCOS GUISADOS CON POLLO | P077 | Olloco o chugua, con cáscara, cruda | 60 | 60 | 30,0 | 0,8 | 0,3 | 5,8 | 9,0 | 0,4 | 0,0 |
| | | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 65 | 60,45 | 100,3 | 12,5 | 5,6 | 0,1 | 6,6 | 0,4 | 38,1 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20 | 16 | 3,7 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 1,4 | 0,1 | 1,0 |
| | | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 20 | 20 | 19,2 | 0,4 | 0,0 | 4,2 | 2,2 | 0,2 | 3,6 |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 13 | 11,1 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 2,2 | 0,1 | 0,1 |
| | | D012 | Aceite de soya | 5 | 5,0 | 45,0 | 0,0 | 5,0 | 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 | 65 | 65 | 229,5 | 4,4 | 0,3 | 52,1 | 5,9 | 0,5 | 1,3 |
| | | D012 | Aceite de soya | 6 | 6 | 54,0 | 0,0 | 6,0 | 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 | | | | | | 564,1 | 20,1 | 17,4 | 80,2 | 36,2 | 2,5 | 431,9 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 25% | 26% | 23% | 26% | 3% | 31% | 29% |
| 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<br>VERSION 1<br>7/12/2022 |

| | |
|---|---|
| **ENTIDAD TERRITORIAL:** | CAUCA |
| **MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:** | SI |
| **GRUPO ÉTNICO** | NASA (Juan Tama) |
| **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 | |
| CREMAS O SOPAS | SANCOCHO DE CARNE DE RES | F099 | Res, carne magra, cruda | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto .<br>2. Pelar el plátano, la papa y la ahuyama y picar en trozos medianos.<br>3. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate.<br>4. Hacer un sofrito con aceite, cebolla y tomate en una olla grande.<br>5. Agregar los demas ingredientes ya listos y la carne y dejar cocinar.<br>6. Agregar agua y sal y dejar hervir hasta que los tuberculos esten blandos.<br>7. Rectificar sabores.<br>8. Servir. |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12 | | |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 15 | | |
| | | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 15 | | |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 14 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 7 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,00 | 100,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| JUGO | JUGO DE MANGO EN LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y cernir.<br>6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche.<br>7. Servir preferiblemnte frio. |
| | | C051 | Mango común, crudo | 200,00 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| | | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | |
| ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS REVUELTOS | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 111,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Calentar a fuego medio el aceite en un sárten antiadherente.<br>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.<br>5. Retirar del fuego y servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 2,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto .<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 2,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PAPA CRIOLLA COCINADA | B070 | Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal | 70 | 70,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto .<br>2. Lavar.<br>2. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto.<br>3. Agregar las papas al agua hirviendo y dejar hasta que esten blandas.<br>4. Retirar del agua.<br>6. Agregar una pizca de sal y servir. |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Poner en una olla a hervir la panela con agua y agregar la canela.<br>3. Una vez la panela se haya disuelto, agregar la leche y mezclar.<br>4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. |
| | | K033 | Panela | 15 | | |
| | | | 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 | FRIJOLES GUISADOS | T011 | Frijol cargamanto rojo, crudo | 60,00 | 90,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior.<br>2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos.<br>4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados.<br>5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal.<br>6. Cocinar nuevamente por 5 minutos.<br>7. Retirar del fuego y servir. |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12,00 | | |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 12,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 3,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS | ARRACACHA FRITA | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 20,00 | 16,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y pelar la arracacha.<br>3. Cortar en láminas delgadas.<br>3. Fritar en aceite caliente hasta que esten dorados.<br>4. Retirar del aceite<br>5. Servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,00 | | |
| BEBIDA | JUGO DE LULO | C045 | Lulo, crudo | 85,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| 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 | HUEVOS PERICOS | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 111 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate.<br>3. Picar finamente la cebolla y el tomate.<br>4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente.<br>5. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite preciamente caliente.<br>6. Agregar al sárten los huevos batidos y mezclar.<br>7. Dejar cocinar y retirar del fuego.<br>8. Servir. |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 10 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 1 | | |
| | | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 3 | | |
| | | L015 | Sal | 1 | | |
| TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS | PATACÓN | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 30,0 | 20,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>1. Lavar y pelar el plátano.<br>2. Cocinar en agua hirviendo hasta que se ablande un poco.<br>3. Retirar del agua, aplastar y agregar sal.<br>4. Sofreir en un sárten caliente con aceite hasta que se doren y esten crujientes.<br>5. Retirar del fuego.<br>6. Servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 2,0 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| BEBIDA | CHOCOLATE CON LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,0 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Poner en una olla a hervirel chocolate con agua y agregar clavos y canela.<br>3. Una vez el chocolate se haya disuelto, agregar la leche y mezclar.<br>4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibio. |
| | | K010 | Chocolate, en pastilla, con azúcar | 10,0 | | |
| | | | Clavos | 2,0 | | |
| | | | Canela | 2 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | HABICHUELAS GUISADAS CON POLLO | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 70,0 | 150,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar los ingredientes.<br>3. Pelar la papa y picar en cuadros pequeños, pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate. y por ultimo picar las habichuelas en rodajas.<br>4. Cocinar las habicuelas hasta que esten blandas y retirar del agua.<br>6. Cocinar el pollo hasta que este completamente cocinado y retirar del fuego para desmechar.<br>7. Hacer un sofrito con cebolla, tomate, papa, sal y un poco de agua.<br>8. Mezclar las habichuelas junto con el sofrito y dejar cocinar por 5 minutos más aproximadamente.<br>9. Agregar el pollo desmechado y mezclar.<br>10. Servir preferiblemente caliente. |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 40,0 | | |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 35,0 | | |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 20,0 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 25,0 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,0 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 60 | 110,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 5 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| JUGO | JUGO DE PIÑA EN AGUA | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | C072 | Piña, cruda | 120 | | |
| 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 | |
| CREMAS O SOPAS | CALDO DE COSTILLA CON PAPA | F107 | Res, costilla, cruda | 100,00 | 250,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto .<br>2. Pelar la papa y picar en trozos medianos.<br>3. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate.<br>4. Hacer un sofrito con aceite, cebolla, tomate, tomillo y oregáno en una olla grande.<br>5. Agregar los demas ingredientes ya listos y la costilla; dejar cocinar.<br>6. Agregar agua y sal y dejar hervir hasta que la costilla este completamente cocinada y la papa blanda.<br>7. Rectificar sabores.<br>8. Servir. |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 45,00 | | |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 20,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 10,00 | | |
| | | | Oregáno | 2,00 | | |
| | | | Tomillo | 2,00 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| BEBIDA | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | C082 | Tomate de árbol rojo, crudo | 100,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| 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 | POLLO GUISADO | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 55,0 | 70,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y pelar la cebolla y la zanahoria.<br>3. Picar finamente la cebolla; el tomate y la zanahoria, en cuadros y la habichuela en rodajas.<br>4. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un sofrito.<br>5. Incorporar la zanahoria junto con la habichuela a la mezcla anterior y dejar cocinar por 5 minutos junto con un poco de agua.<br>6. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo junto con sal y mas agua.<br>7. Dejar hervir hasta que la pechuga este completamente cocinada.<br>8. Retirar del fuego y servir. |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15,0 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 15,0 | | |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 15,0 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15,0 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,0 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,0 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 3,0 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| BEBIDA | CHOCOLATE CON LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,0 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Poner en una olla a hervirel chocolate con agua y agregar clavos y canela.<br>3. Una vez el chocolate se haya disuelto, agregar la leche y mezclar.<br>4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibio. |
| | | K010 | Chocolate, en pastilla, con azúcar | 25,0 | | |
| | | | Clavos | 2,0 | | |
| | | | Canela | 2,0 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| FIRMA | | | | | T.P | 1.061.762.401 |

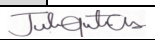
## MENÚ No 8

| 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 | HUEVOS PERICOS | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 111,00 | 100,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate.<br>3. Picar finamente la cebolla y el tomate.<br>4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente.<br>5. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite preciamente caliente.<br>6. Agregar al sárten los huevos batidos y mezclar.<br>7. Dejar cocinar y retirar del fuego.<br>8. Servir. |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 10,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 1,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,00 | 100,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | A072 | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 5,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 3,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS | PLATANO MADURO COCINADO | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 30,00 | 22 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Lavar y pelar el plátano.<br>2. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto.<br>3. Agregar el plátano al agua hirviendo y dejar hasta que se ablande.<br>4. Retirar del agua.<br>5. Servir. |
| BEBIDA | AGUA DE PANELA CON LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Poner en una olla a hervir la panela con agua y agregar la canela.<br>3. Una vez la panela se haya disuelto, agregar la leche y mezclar.<br>4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. |
| | | K033 | Panela | 15,00 | | |
| | | | Canela | 2,00 | | |
| 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 | |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE MAIZ | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 32,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto .<br>2. Pelar y picar la ahuyama en trozos pequeños.<br>3. Pelar la cebolla y picar finamente.<br>4. Sofreir la cebolla en una olla grande y mezclar con la ahuyama.<br>5. Agregar los demas ingredientes, agua y sal y dejar hervir hasta que el maíz este blando y la sopa haya espesado.<br>6. Rectificar sabores.<br>7. Servir. |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 12,00 | | |
| | | A046 | Maíz blanco, trillado | 40,00 | | |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| ALIMENTO PROTEICO | FRIJOLES GUISADOS | T011 | Frijol cargamanto rojo, crudo | 45,00 | 70,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior.<br>2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos.<br>4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados.<br>5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal.<br>6. Cocinar nuevamente por 5 minutos.<br>7. Retirar del fuego y servir. |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12,00 | | |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 10,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 40,00 | 80,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | ARRACACHA FRITA | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 20,00 | 16,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y pelar la arracacha.<br>3. Cortar en láminas delgadas.<br>3. Fritar en aceite caliente hasta que esten dorados.<br>4. Retirar del aceite.<br>5. Servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 0,50 | | |
| BEBIDO | JUGO DE GUAYABA CON LECHE | C031 | Guayaba, madura, cruda | 100,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y cernir.<br>6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche.<br>7. Servir preferiblemnte frio. |
| | | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| 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 9-13 AÑOS | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CEREAL | ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE RES PICADA | F099 | Res, carne magra, cruda | 45 | 150 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar las verduras y picar la zanahoria, el tomate y la cebolla en cuadros pequeños.<br>3. Picar la carne en cuadritos.<br>4. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>5. Hervir el agua con sal, aceite y las verduras previamente organizadas.<br>4. Agregar el arroz y la carne.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50 | | |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 20 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | | |
| | | B018 | Arveja verde, cocida, sin sal | 15 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 9 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PLÁTANO MADURO COCINADO | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 30 | 22 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar el plátano.<br>3. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto.<br>4. Agregar el plátano al agua hirviendo y dejar hasta que se ablande.<br>5. Retirar del agua.<br>6. Servir. |
| BEBIDA | COLADA DE AVENA | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Poner en una olla a hervir la avena con agua y agregar azúcar.<br>3. Una vez la avena este lista, agregar la leche en polvo y mezclar.<br>4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. Si desea, puede licuar la bebida antes de servir. |
| | | 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 |

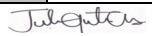
## MENU No 11

| 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 | CARNE SUDADA CON PAPA | F099 | Res, carne magra, cruda | 65,00 | 70,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y pelar la cebolla.<br>3. Picar finamente la cebolla y el tomate<br>4. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un sofrito.<br>5. Incorporar la carne picada en tiras y revolver.<br>6. Una vez lista la cocción anterior, agregar las papas previamente peladas y picadas en cuadros grandes junto con agua y sal.<br>7. Dejar hervir hasta que la carne y la papa este completamente cocinada.<br>8. Retirar del fuego y servir. |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 45,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20,00 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar.<br>4. Hervir el agua con la sal y el aceite.<br>5. Agregar el arroz y la zanahoria.<br>6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>8. Servir caliente. |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 10,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| BEBIDA | AGUA DE PANELA CON LIMÓN | K033 | Panela | 35,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Poner en una olla a hervir la panela con agua.<br>3. Retirar del fuego y agregar el limón.<br>4. Servir preferiblemente tibia. |
| | | C044 | Limón, crudo | 20,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| 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 | |
| ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS REVUELTOS | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 85,00 | 77,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Calentar a fuego medio el aceite en un sárten antiadherente.<br>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.<br>5. Retirar del fuego y servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 3,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ VERDE | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 40,00 | 80,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Licuar el perejil con el agua con la que se va a cocinar el arroz.<br>4. Hervir el agua con la sal y el aceite.<br>5. Agregar el arroz.<br>6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>8. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 3,00 | | |
| | | B079 | Perejil, crudo | 6,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CREMAS O SOPAS | MAZAMORRA DE MAÍZ CON LECHE | A045 | Maíz blanco, crudo | 20,00 | 50,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Dejar en remojo desde el día anterior el maíz.<br>2. Poner a cocinar el maíz en agua hirviendo hasta que se hablande y espese.<br>3. Retirar del fuego y reposar.<br>4. Disiolver la leche en olvo en un poco de agua y mezclar con el maíz, o si lo prefiere agregue la leche en polvo directamente.<br>5. Servir a temperatura ambiente. |
| | | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | | |
| JUGO | JUGO DE MANGO | C051 | Mango común, crudo | 120,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| 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 | POLLO SUDADO CON PAPA | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 70,00 | 110,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Pelar la papa y picar en trozos medianos.<br>4. Picar la cebolla y el tomate en media luna.<br>5. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla, el tomate y agregar sal.<br>6. Mezclar el pollo y la papa con el guiso.<br>7. Agregar agua y tapar.<br>8. Dejar cocinar hasta que la papa este blanda y el pollo bien cocinado.<br>9. Rectificar sabores, retirar del fuego y servir. |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 60,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20,00 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 55,00 | 100,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 3,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| JUGO | JUGO DE MARACUYA | C056 | Maracuyá, cruda | 200,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 9,00 | | |
| 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 | T026 | Lenteja común, cruda | 50,00 | 100,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación.<br>2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>3. Cocinar las lentejas junto con la papa hasta que esten blandos.<br>4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados.<br>5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal.<br>6. Cocinar nuevamente por 5 minutos.<br>7. Retirar del fuego y servir. |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12,00 | | |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 12,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 35,00 | 70,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 3,00 | | |
| | | A072 | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | CHIPS DE ARRACACHA | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 25,00 | 20,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y pelar la arracacha.<br>3. Cortar en láminas delgadas.<br>3. Fritar en aceite caliente hasta que esten doradas.<br>4. Retirar del aceite.<br>5. Servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 3,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| BEBIDA | CHOCOLATE CON LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Poner en una olla a hervirel chocolate con agua y agregar clavos y canela.<br>3. Una vez el chocolate se haya disuelto, agregar la leche y mezclar.<br>4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibio. |
| | | K010 | Chocolate, en pastilla, con azúcar | 10,00 | | |
| | | | Clavos | 2,00 | | |
| | | | Canela | 2,00 | | |

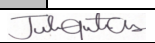
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | |
|---|---|---|---|
| FIRMA |  | T.P | 1.061.762.401 |

## 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 | |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE MAÍZ CON CARNE DE CERDO | A044 | Maíz amarillo, trillado | 50,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y picar las papas en trozos medianos.<br>4. Picar finamente la cebolla.<br>5. Pelar y rallar la zanahoria y la ahuyama.<br>6. Picar el lomo de cerdo en tiras o cuadros, como sea su preferencia.<br>7. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla y el ajo previamente picados.<br>8. Agregar las verduras, la papa y maíz junto con el agua.<br>9. Dejar cocinar hasta que se ablande el maíz.<br>10. Agregar sal, tomillo y orégano.<br>11.Rectificar sabores y servir |
| | | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 40,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 6,00 | | |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 20,00 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15,00 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 16,00 | | |
| | | B009 | Ajo, crudo | 2,00 | | |
| | | B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 20,00 | | |
| | | B072 | Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda | 20,00 | | |
| | | | Tomillo | 2,00 | | |
| | | | Orégano | 2,00 | | |
| FRUTA | BABANO | C010 | Banano común, crudo | 130,00 | 90,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar la fruta.<br>3. Servir |
| BEBIDA | SORBETE DE AVENA CON LECHE | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 10,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Cocinar la avena en agua durante 10 minutos aproximadamente.<br>3. Agregar el azúcar y la leche.<br>4. Dejar reposar y licuar.<br>5. Servir preferiblemente frio. |
| | | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| 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 | |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE GUINEO CON CARNE DE CERDO | B084 | Plátano colí o guíneo, verde, crudo | 55,00 | 250 ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y picar las papas en trozos medianos.<br>4. Picar finamente la cebolla.<br>5. Pelar y rallar la zanahoria.<br>6. Pelar los guineos y trocear.<br>7. Picar la habichuela en rodajas.<br>8. Picar el lomo de cerdo en tiras o cuadros, como sea su preferencia.<br>9. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla.<br>10. Agregar agua en la mezcla anterior y adicionar el guineo.<br>11. Dejar hervir y agregar la papa y la carne. Por ultimo adicionar las verduras.<br>12. Cocinar hasta que las papas esten blandas y agregar sal.<br>13.Rectificar sabores y servir. |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 30,00 | | |
| | | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 60,00 | | |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,00 | | |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 15,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15,00 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 70,00 | 130,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 10,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| JUGO | JUGO DE MARACUYA | C056 | Maracuyá, cruda | 200,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | |
| ALIMENTO PROTEICO | CARNE DE RES ASADA | F099 | Res, carne magra, cruda | 50,00 | 50,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto.<br>3. Poner la carne y agregar sal.<br>4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado.<br>5. Retirar del fuego y servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,00 | 100,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS | PAPA COCINADA | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Poner a hervir una olla con agua.<br>3. Lavar las papas.<br>4. Cuando el agua haya hervido agregar la sal y las papas.<br>5. Dejar cocinar hasta que las papas esten blandas.<br>6. Una vez listas, retirar del agua y servir. |
| BEBIDA | SORBETE DE AVENA CON LECHE | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 15,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Cocinar la avena en agua durante 10 minutos aproximadamente.<br>3. Agregar el azúcar y la leche.<br>4. Dejar reposar y licuar.<br>5. Servir preferiblemente frio. |
| | | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| FIRMA | | | | | T.P | 1.061.762.401 |

## MENU No 18

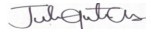
| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE VERDURAS CON POLLO | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 55,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y picar las papas en trozos medianos.<br>4. Picar finamente la cebolla.<br>5. Pelar y picar en cuadritos la zanahoria y la ahuyama.<br>6. Picar la acelga en tiras o trocear.<br>7. Picar la habichuela en rodajas.<br>8. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla junto con el resto de verduras.<br>9. Agregar agua en la mezcla anterior y adicionar las menudencias y el pollo.<br>10. Dejar hervir y agregar la papa.<br>11. Cocinar hasta que las papas esten blandas y agregar sal.<br>12.Rectificar sabores y servir. |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 40,00 | | |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 20,00 | | |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 15,00 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15,00 | | |
| | | B003 | Acelga, hojas, cruda | 16,00 | | |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 15,00 | | |
| | | | Oregáno | 2,00 | | |
| | | | Tomillo | 2,00 | | |
| | | F081 | Pollo, Menudencias, crudas | 25,00 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 65,00 | 130,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 6,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| JUGO | AGUA DE PANELA CON LULO Y PLANTAS AROMATICAS | K033 | Panela | 20,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Poner en una olla a hervir la panela con agua.<br>3. Picar el lulo en cuadros pequeños y mezclarlo con la panela y el agua.<br>4. Agregar las aromáticas.<br>5. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. |
| | | C045 | Lulo, crudo | 50,00 | | |
| | | | Aromáticas | 10,00 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | ARROZ CON VERDURAS Y CARNE DE RES PICADA | F099 | Res, carne magra, cruda | 45,00 | 150,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar las verduras y picar la zanahoria, el tomate y la cebolla en cuadros pequeños.<br>3. Picar la carne en cuadritos.<br>4. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>5. Hervir el agua con sal, aceite y las verduras previamente organizadas.<br>4. Agregar el arroz y la carne.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,00 | | |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 20,00 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15,00 | | |
| | | B018 | Arveja verde, cocida, sin sal | 15,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20,00 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 10,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | ENSALADA DULCE - BATAVIA-MANGO-ZANAHORIA-PIÑA-MANZANA | C051 | Mango común, crudo | 65,00 | 88,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar las frutas y las verduras y pelar.<br>3. Picar el mango y la piña en cuadros pequeños.<br>4. Rallar la zanahoria.<br>5. Trocear la lechuga o cortar en tiras.<br>6. Mezclar todos los ingredientes.<br>7. Servir. |
| | | C072 | Piña, cruda | 66,00 | | |
| | | B059 | Lechuga común, cruda | 10,00 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15,00 | | |
| BEBIDA | JUGO DE GUAYABA EN LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y cernir.<br>6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche.<br>7. Servir preferiblemnte frio. |
| | | C031 | Guayaba, madura, cruda | 100,00 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| 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 9-13 AÑOS | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ALIMENTO PROTEICO | ULLOCOS GUISADOS CON POLLO | P077 | Olloco o chugua, con cáscara, cruda | 60 | 140 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar los ollocos, picar en rodajas y cocinar.<br>3. Picar finamente la cebolla y el tomate.<br>4. Cocinar la pechuga en agua hirviendo y desmechar.<br>5. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un sofrito.<br>6. Incorporar al sofrito los ollocos y agragar el pollo desmechado, sal y un poco de agua para terminar la preparación.<br>7. Dejar cocinar por 5 minutos más.<br>8. Retirar del fuego y servir. |
| | | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 65 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20 | | |
| | | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 20 | | |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 13 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 5 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 65 | 92 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 6 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| BEBIDA | JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL | C082 | Tomate de árbol rojo, crudo | 100 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>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 |

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** | NASA (Juan Tama) | | |
| **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) | 45-60 |
| | FRIJOL VERDE | 45-60 |
| | LENTEJAS | 50 |
| | BLANQUILLO | 50 |
| | GARBANZOS | 50 |
| | ARVEJAS SECA | 50 |
| ALIMENTO PROTEICO ANIMAL | POLLO PECHUGA | 55-70 |
| | CARNE DE RES MAGRA | 70 |
| | CARNE DE CERDO MAGRA | 55-70 |
| | RES COSTILLA | 100 |
| | TRUCHA | 125 |
| | PESCADO DE RIO Y DE MAR | 125 |
| TUBERCULOS, RAICES Y PLATANOS | PAPA (TODAS LAS VARIEDADES) | 45-70 |
| | YUCA | 30 |
| | ARRACACHA | 25 |
| | GUINEO | 55 |
| | PLÁTANO VERDE | 30 |
| | PLÁTANO MADURO | 30 |
| CEREAL | PASTA ALIMENTICIA | 50 |
| | ARROZ | 50 |
| | ALMIDÓN DE MAÍZ | 10_20 |
| | HARINA DE QUINUA | 10_20 |
| | QUINUA ENTERA | 40 |
| | MAÍZ AMARILLO CRUDO | 20 |
| | MAÍZ BLANCO CRUDO | 20 |
| | MAÍZ AMARILLO TRILLADO | 50 |
| | MAÍZ BLANCO TRILLADO | 50 |
| | AVENA EN HOJUELAS | 10_20 |

| | | |
|---|---|---|
| **FRUTAS** | FRESA | 70 |
| | GUAYABA BLANCA | 100 |
| | GUAYABA ROSADA | 100 |
| | LULO | 50 |
| | MORA DE CASTILLA | 70 |
| | PAPAYA | 100 |
| | LIMÓN | 40 |
| | PIÑUELA | 120 |
| | PIÑA | 120 |
| | TOMATE DE ARBOL | 100 |
| | BANANO COMÚN | 130 |
| | GUANÁBANA | 90 |
| | MANDARINA ENTERA | 120 |
| | UVA ISABELLA | 70 |
| | MARACUYA | 200 |
| | MANGO ENTERO | 200 |
| | 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 | 10_25 |
| | PANELA | 15-35 |
| **GRASAS** | ACEITE | 3 |
| | 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** |