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

PLANEACION CICLO DE MENUS - 2026

COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

OPERADOR:	NASA - CRIC				
DEPARTAMENTO	ETC CAUCA			MUNICPIO	TODOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	ROM	INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
				X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		NASA (Totoguampa)		

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
CREMAS O SOPAS					CALDO DE POLLO
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	TRUCHA GUISADA CON VERDURAS	ARVEJAS GUISADAS	HUEVOS PERICOS	POLLO SUDADO
LEGUMINOSA	** EN PROTEINA	_	**EN PROTEINA	_	_
CEREAL	ARROZ CON QUINUA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	_	PAPA CRIOLLA COCINADA	_	CHIPS DE ARRACACHA	_
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	_	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	_	_
JUGO/FRUTA	_	_	AGUA DE PANELA CON TOMATE DE ÁRBOL	BANANO	RODAJA DE PIÑA Y AGUA DE PIÑA
LACTEO	JUGO DE MANGO CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	_	COLADA DE QUINUA	_

**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	SANGO	_	_	_	_
ALIMENTO PROTEÍCO	**EN LA SOPA	VERDURAS SALTEADAS CON POLLO (CEBOLLA, TOMATE, HABICHUELA, ZANAHORIA Y BROCOLI)	HUEVOS CON ACELGA Y ESPINACA	_	ULLUCOS GUISADOS CON HUEVO
LEGUMINOSA	_	_	_	FRIJOLES GUISADOS CON CIDRA PAPA O GUATILA	_
CEREAL	**EN LA SOPA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON QUINUA	AREPA DE MAÍZ
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	_	MADURO COCINADO	PAPA GUISADA	_	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	_	**EN PROTEINA	_	ENSALADA DE ZANAHORIA CON REMOLACHA	_
JUGO/FRUTA	AGUA DE PANELA CON LULO	_	NARANJA	_	MANGO PICADO
LÁCTEO	_	SORBETE DE QUINUA	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	COLADA DE KENDU

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 GUINEO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE ENCEBOLLADA	HUEVO REVUELTO	FILETE DE POLLO SUDADO CON CEBOLLA TOMATE Y CILANTRO	LENTEJAS GUISADAS CON PAPA CIDRA O GUATILA	HUEVOS PERICOS
LEGUMINOSA	_	_	_	_	_
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON PAPA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON QUINUA	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	_	_	_	_	PAPAS A LA FRANCESA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	_	_	_	ENSALADA VERDE (LECHUGA, PEPINO Y TOMATE)	_
JUGO/FRUTA	AGUA DE PANELA CON LULO Y PLANTAS AROMATICAS	JUGO DE MANGO	_	_	_
LÁCTEO	_	_	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON TOMATE DE ÁRBOL	COLADA DE KENDU

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
CREMAS O SOPAS	_	_	SOPA DE VERDURAS CON POLLO	_	SOPA DE GUINEO
ALIMENTO PROTEÍCO	ULLUCOS GUISADOS CON POLLO	TORTILLA DE HUEVO	**EN LA SOPA	HUEVOS REVUELTOS	_
LEGUMINOSA	_	_	_	_	ARVEJAS CON CARNE MOLIDA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA Y HABICHUELA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON QUINUA
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	_	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	PAPA CRIOLLA FRITA	PAPAS GUISADAS CON MANÍ	_
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	_	_	ENSALADA DE CEBOLLETA CON TOMATE Y PEREJIL	_
JUGO/FRUTA	_	MANDARINA	AGUA DE PANELA CON LULO Y PLANTAS AROMATICAS	_	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LÁCTEO	JUGO DE MANGO CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	_	SORBETE DE QUINA	_

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

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

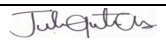
Gobernación del CAUCA – Secretaría de Educación y Cultura – PAE Cauca	FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL	Código: FR-SED-PAE-035 Versión: 1 Fecha: 7/12/2022

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO	NASA (Totoguampa)
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	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	160	80	63,2	0,5	0,0	13,7	12,0	0,4	3,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	T026	Lenteja común, cruda	20	20	77,4	4,6	0,2	12,2	10,2	1,4	5,4
		F099	Res, carne magra, cruda	30	30	41,7	6,5	1,7	0,0	1,8	0,8	15,3
		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
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON QUINUA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		A079	Quinua, cruda	5	5	18,8	0,7	0,2	3,3	2,8	0,4	0,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7,2	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						**574,6**	**19,1**	**17,8**	**79,7**	**162,8**	**3,8**	**662,9**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**26%**	**24%**	**24%**	**25%**	**15%**	**47%**	**44%**

25%

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

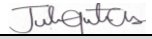
MENU No 2

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	25	25	91,0	0,2	0,0	22,6	10,5	1,2	9,8
			Canela	2	2							
ALIMENTO PROTEÍCO	TRUCHA GUISADA CON VERDURAS	E047	Trucha, entera, cruda	110	57	77,2	11,4	3,5	0,0	19,4	0,2	29,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		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	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	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	PAPA CRIOLLA COCINADA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	80	80	68,0	1,1	0,0	14,5	3,2	0,4	1,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						**565,9**	**20,4**	**14,8**	**85,8**	**187,3**	**2,4**	**685,2**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**25%**	**26%**	**20%**	**27%**	**17%**	**31%**	**46%**

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	AGUA DE PANELA CON TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	40	34	18,9	0,7	0,1	3,5	3,4	0,3	0,0
		K033	Panela	15	15	54,6	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
ALIMENTO PROTEÍCO	ARVEJAS GUISADOS	T003	Arveja seca, cruda	60	60	224,4	14,3	0,7	36,1	36,0	2,8	9,0
		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	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ 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
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	B099	Repollo blanco, crudo	15	11	4,2	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						611,3	19,3	13,0	98,9	63,5	4,5	605,8
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						27%	25%	17%	31%	6%	57%	40%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

25%

MENU No 4

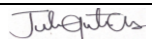
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	COLADA DE QUINUA	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		A037	Harina de quinua, cruda	10	10	36,0	1,1	0,4	6,9	4,4	0,5	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	77	114,0	9,6	8,3	0,2	40,5	1,3	106,3
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	5	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		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 CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4,25	2,0	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,5
		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
FRUTA	BANANO	C010	Banano común, crudo	80	56	56,6	0,8	0,1	12,5	4,5	0,5	1,7
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CHIPS DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	30	24	26,6	0,2	0,0	6,3	5,0	0,2	0,2
		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						550,5	18,6	19,9	72,9	204,4	3,0	750,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	24%	27%	23%	19%	38%	50%
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	AGUA DE PIÑA	K033	Panela	30	30	109,2	0,2	0,0	27,1	12,6	1,5	11,7
			Cascara de piña	50	50							
			Clavos	2	2							
			Canela	4	4							
CREMAS O SOPAS	CALDO DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	47	77,2	9,6	4,3	0,0	5,1	0,3	29,3
		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	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Oregáno	2								
			Tomillo	2								
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	30	30	41,7	5,2	2,1	0,5	3,0	1,7	23,1
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	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	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
FRUTA	RODAJA DE PIÑA	C072	Piña, cruda	55	30	16,9	0,2	0,0	3,8	4,8	0,2	0,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
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						568,5	19,5	18,7	79,5	41,7	4,5	653,7
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	25%	25%	25%	4%	56%	44%

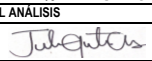
25%

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

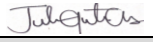
MENU No 6

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	AGUA DE PANELA CON LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K033	Panela	30	30	109,2	0,2	0,0	27,1	12,6	1,5	11,7
CREMAS O SOPAS	SANGO	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83,4	13,1	3,4	0,0	3,6	1,6	30,6
		A044	Maíz amarillo, trillado	45	45	156,2	4,0	0,4	34,2	3,2	0,9	1,0
		B006	Ahuyama, cruda	25	21	6,4	0,2	0,0	1,2	4,3	0,2	0,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B052	Habichuela, cruda	20	18	7,7	0,4	0,0	1,3	7,2	0,2	1,1
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	60	54	52,4	1,1	0,1	11,3	4,3	0,4	5,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	10	10	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
TOTAL MENÚ						553,3	19,9	14,1	84,1	51,8	5,4	251,6
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	25%	19%	27%	5%	67%	17%

24%

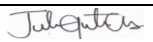
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	T.P 1.061.762.401

MENU No 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	SORBETE DE QUINUA	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
		A037	Harina de quinua, cruda	10	10	36,0	1,1	0,4	6,9	4,4	0,5	1,2
ALIMENTO PROTEÍCO	VERDURAS SALTEADAS CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	47	77,2	9,6	4,3	0,0	5,1	0,3	29,3
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B052	Habichuela, cruda	20	18	7,7	0,4	0,0	1,3	7,2	0,2	1,1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B025	Brócoli, crudo	30	12	5,5	0,4	0,0	0,8	7,2	0,1	4,0
		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
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
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	40	29	38,0	0,3	0,1	8,7	0,9	0,1	1,2
TOTAL MENÚ						554,9	19,5	19,0	74,9	180,0	1,9	488,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	25%	25%	24%	16%	24%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

25%

MENU No 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 CON ACELGA Y ESPINACA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	77	114,0	9,6	8,3	0,2	40,5	1,3	106,3
		B044	Espinaca, cruda	10	6	2,0	0,2	0,0	0,2	7,4	0,1	4,0
		B003	Acelga, hojas, cruda	10	9	3,2	0,2	0,0	0,5	4,2	0,2	18,0
		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	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
FRUTA	NARANJA	C062	Naranja, cruda	100	60	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA GUISADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	17,8	0,4	0,0	3,8	2,4	0,2	1,2
		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
		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						548,1	18,5	20,7	70,9	231,0	3,9	775,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	24%	28%	23%	21%	48%	52%
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	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		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 CON CIDRA	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
		B048	Guatila, sin cáscara, cruda	15	9,75	2,6	0,1	0,0	0,5	1,5	0,0	0,2
		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 CON QUINUA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		A079	Quinua, cruda	5	5	18,8	0,7	0,2	3,3	2,8	0,4	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
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON REMOLACHA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						594,4	18,7	15,3	88,4	220,3	3,7	652,6
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						26%	24%	20%	28%	20%	46%	44%

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 KENDU	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		A043	Maíz amarillo, crudo	15	15	59,0	1,4	0,7	11,2	1,1	0,4	5,3
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	ULLUCO GUISADO CON HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	100	148,9	12,6	10,8	0,3	52,9	1,7	138,9
		P077	Olloco o chugua, con cáscara, cruda	45	45	22,5	0,6	0,2	4,4	6,8	0,3	0,0
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		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	AREPA	A004	Arepa de maíz precocido, con sal	70	70	114,1	2,3	0,6	24,5	11,9	0,5	131,6
		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
FRUTA	MANGO PICADO	C051	Mango común, crudo	160	80	63,2	0,5	0,0	13,7	12,0	0,4	3,2
TOTAL MENÚ						547,1	21,6	19,4	68,8	230,7	3,5	723,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	27%	26%	22%	21%	44%	48%

25%

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 LULO Y PLANTAS AROMATICAS	K033	Panela	35	35	127,4	0,2	0,0	31,6	14,7	1,7	13,7
		C045	Lulo, crudo	70	42	20,2	0,4	0,0	3,7	4,2	0,3	0,0
			Aromáticas	10								
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE ENCEBOLLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	65	65	90,4	14,2	3,7	0,0	3,9	1,8	33,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30	28,5	11,4	0,4	0,0	2,2	6,8	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
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	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
AROMATICAS= USAR UNA MEZCLA DE LAS AROMÁTICAS PROPIAS DEL TERRITORIO COMO HIERBABUENA, MENTA, LIMONCILLO, CEDRÓN, LIMONARIA, ETC.												
TOTAL MENÚ						539,8	18,6	16,0	78,8	37,8	4,3	441,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	24%	21%	25%	3%	53%	29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

24%

MENU No 12

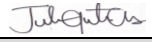
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		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	30	30	108,9	2,8	1,1	21,7	1,2	0,7	10,5
		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 CON PAPA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	105,9	2,0	0,1	24,0	2,7	0,2	0,6
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	25	25	22,3	0,5	0,0	4,7	3,0	0,2	1,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						559,0	19,3	19,5	74,6	197,7	2,8	564,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	25%	26%	24%	18%	36%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

25%

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 GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		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	FILETE SUDADO CON CEBOLLA, TOMATE Y CILANTRO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	56	92,6	11,6	5,1	0,1	6,1	0,4	35,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1,2	0,1	0,0	0,2	2,2	0,0	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	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						536,9	19,8	21,6	63,8	166,8	1,2	483,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	25%	29%	20%	15%	15%	32%

25%

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

MENU No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON TOMATE DE ÁRBOL	K033	Panela	30	30	109,2	0,2	0,0	27,1	12,6	1,5	11,7
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	50	43	23,7	0,9	0,1	4,4	4,3	0,4	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS CON PAPA CIDRA	T026	Lenteja común, cruda	55	55	212,9	12,7	0,5	33,6	28,1	4,0	14,9
		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
		B048	Guatila, sin cáscara, cruda	20	13	3,5	0,1	0,0	0,7	2,0	0,1	0,3
		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 QUINUA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		A079	Quinua, cruda	5	5	18,8	0,7	0,2	3,3	2,8	0,4	0,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA VERDE (LECHUGA, PEPINO, TOMATE)	B059	Lechuga común, cruda	10	6	1,0	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,3
		B077	Pepino Cohombro, crudo	10	8	1,1	0,0	0,0	0,2	1,4	0,0	0,2
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						629,2	17,7	13,0	103,2	61,0	6,8	611,8
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						28%	23%	17%	33%	6%	85%	41%

25%

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

MENU No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	COLADA DE KENDU	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		A043	Maíz amarillo, crudo	15	15	59,0	1,4	0,7	11,2	1,1	0,4	5,3
		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 GUINEO	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	35	21	26,9	0,3	0,0	6,4	0,8	0,1	1,0
		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
		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	15	15	13,4	0,3	0,0	2,8	1,8	0,1	0,9
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	77	114,0	9,6	8,3	0,2	40,5	1,3	106,3
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	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
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	17,8	0,4	0,0	3,8	2,4	0,2	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	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	105,9	2,0	0,1	24,0	2,7	0,2	0,6
		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						541,6	18,6	22,2	65,4	201,7	2,7	754,7
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	24%	30%	21%	18%	34%	50%

25%

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

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 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	160	80	63,2	0,5	0,0	13,7	12,0	0,4	3,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	ULLUCOS GUISADOS CON POLLO	P077	Olloco o chugua, con cáscara, cruda	30	30	15,0	0,4	0,2	2,9	4,5	0,2	0,0
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	56	92,6	11,6	5,1	0,1	6,1	0,4	35,2
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15	15	14,4	0,3	0,0	3,2	1,7	0,2	2,7
		B006	Ahuyama, cruda	13	11	3,3	0,1	0,0	0,6	2,2	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	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
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						532,2	19,7	19,5	67,2	173,8	1,8	680,6
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	25%	26%	21%	16%	22%	45%

24%

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

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	COLADA DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	20	13,6	22,6	0,2	0,0	5,3	1,1	0,1	3,5
		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	TORTILLA DE HUEVO	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	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 CON ZANAHORIA Y HABICHUELA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		B052	Habichuela, cruda	10	9	3,9	0,2	0,0	0,6	3,6	0,1	0,5
		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	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
FRUTA	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	145	102	54,8	0,9	0,1	11,6	35,5	0,3	2,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	30	22	28,5	0,2	0,0	6,5	0,6	0,1	0,9
		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
TOTAL MENÚ						556,6	17,8	21,6	70,9	228,7	2,3	754,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	23%	29%	23%	21%	29%	50%

25%

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

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	30	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	10							
CREMAS O SOPAS	SOPA DE VERDURAS CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	47	77,2	9,6	4,3	0,0	5,1	0,3	29,3
		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
		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
		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
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA FRITA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	28,8	0,7	0,0	6,3	3,3	0,3	5,4
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
AROMATICAS= USAR UNA MEZCLA DE LAS AROMÁTICAS PROPIAS DEL TERRITORIO COMO HIERBABUENA, MENTA, LIMONCILLO, CEDRÓN, LIMONARIA, ETC.												
TOTAL MENÚ						579,8	19,6	18,4	82,1	47,6	4,4	462,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						26%	25%	25%	26%	4%	55%	31%

25%

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

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	SORBETE DE QUINUA	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		A037	Harina de quinua, cruda	15	15	54,0	1,7	0,6	10,4	6,6	0,7	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
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	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	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
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLETA CON TOMATE Y PEREJIL	B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS CON MANÍ	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30	30	26,7	0,6	0,0	5,7	3,6	0,2	1,8
		T029	Maní, con piel, tostado, sin sal	10	9,8	63,7	2,7	4,7	1,5	5,2	0,2	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						558,6	21,5	22,8	64,9	206,8	3,1	944,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	27%	30%	21%	19%	38%	63%

26%

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

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	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	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	SOPA DE GUINEO	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	35	21	26,9	0,3	0,0	6,4	0,8	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20	18	17,5	0,4	0,0	3,8	1,4	0,1	1,8
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	5	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7
		B006	Ahuyama, cruda	20	17	5,1	0,1	0,0	1,0	3,4	0,1	0,2
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJA CON CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	35	35	67,9	6,9	4,4	0,1	3,9	0,6	21,0
		T003	Arveja seca, cruda	30	30	112,2	7,2	0,3	18,1	18,0	1,4	4,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON QUINUA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		A079	Quinua, cruda	5	5	18,8	0,7	0,2	3,3	2,8	0,4	0,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						569,4	19,9	16,4	81,8	50,6	3,9	617,8
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	25%	22%	26%	5%	49%	41%

25%

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

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

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

MENU No 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	T026	Lenteja común, cruda	20	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Rallar la zanahoria y el tomate. 4. Cocinar las lentejas junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate y agregar la carne picada en cuadritos. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente hata que la carne este lista. 7. Retirar del fuego y servir.
		F099	Res, carne magra, cruda	30		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	12		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON QUINUA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la quinua. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A079	Quinua, cruda	5,00		
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA CALIENTE O FRIA	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18,00	30,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Picar el tomate en cuadros. 5. Mezclar las verduras con sal y limón. 6. Servir.
		B103	Tomate, crudo	15,00		
		C044	Limón, crudo	2,00		
		L015	Sal	0,50		
JUGO	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		C051	Mango común, crudo	160		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

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

MENÚS No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	TRUCHA GUISADA CON VERDURAS	E047	Trucha, entera, cruda	110	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Cortar las verduras en tiras o cuadros pequeños. 4. Calentar a fuego medio el aceite en un sárten antiadherente y hacer un guiso con las verduras previamente picadas. 5. Poner sal a la trucha y agregar las verduras. 6. Dejar cocinar a fuego medio por 10 minutos. 6. Retirar del fuego y servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	2		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCINADA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	80	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Lavar. 2. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto. 3. Agregar las papas al agua hirviendo y dejar hasta que esten blandas. 4. Retirar del agua. 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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua y agregar la canela. 3. Una vez la panela se haya disuelto, agregar la leche y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia.
		K033	Panela	25		
			Canela	2		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJAS GUISADOS	T003	Arveja seca, cruda	60	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. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	12		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12		
		D012	Aceite de soya	8		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA CALIENTE O FRIA	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	B099	Repollo blanco, crudo	15	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Picar el tomate en cuadros o media luna, como sea de su preferencia y rallar la zanahoria. 4. Picar el repollo y blanquear en agua. 5. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 6. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	12		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	40	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua, agregar la canela y el tomate de árbol previamente pelado y cortado en cuadritos. 3. Una vez la panela se haya disuelto, retirar del fuego y servir preferiblemente tibia.
		K033	Panela	15		

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

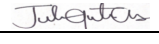
MENÚ No 4

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	85	80	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite caliente. 6. Agregar al sárten los huevos batidos y mezclar. 7. Dejar cocinar y retirar del fuego. 8. Servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	15		
		D012	Aceite de soya	2		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	100,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar. 4. Hervir el agua con la sal y el aceite. 5. Agregar el arroz y la zanahoria. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
FRUTA	BANANO	C010	Banano común, crudo	80	56,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar el banano y servir.
BEBIDA	COLADA DE QUINUA	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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner en una olla a hervir la quinua con agua y leche hasta que espese. 3. Agregar azúcar y revolver. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibio.
		A037	Harina de quinua, cruda	10,0		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

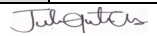
MENÚ No 5

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	
CREMAS O SOPAS	CALDO DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar los ingredientes. 3. Pelar la papa y tocear. 4. En la olla donde va a realizar la sopa, hacer primero un sofrito con la cebolla y el tomate picados finamente. 5. Cuando el sofrito este listo, agregar el resto de los ingredientes y dejar cocinar hasta que las menudencias y el pollo esten listos. 6. Retirar del fuego y servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	35		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20		
		B103	Tomate, crudo	10		
		L015	Sal	0,5		
			Oregáno	2		
			Tomillo	2		
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	30		
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	50	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Poner una olla a calentar con aceite y hacer un sofrito. 5. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo que se cocino previamente en la sopa. 8. Servir.
		B103	Tomate, crudo	10		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	80	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
FRUTA	RODAJA DE PIÑA	C072	Piña, cruda	55	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Pelar la piña. 3. Cortar en rodajas y servir.
JUGO	AGUA DE PIÑA	K033	Panela	30	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Cocinar las cascaras de piña con la panela, clavos y canela. 4. Retirar del fuego, dejar enfriar y servir.
			Cascara de piña	50		
			Clavos	2		
			Canela	4		

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

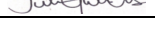
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA		T.P	1.061.762.401

MENÚ No 6

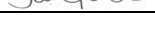
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SANGO	F099	Res, carne magra, cruda	60	250	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Pelar la papa y picar en trozos medianos. 3. Pelar las verduras. 4. Rallar la zanahoria y cortar la ahuyama en cuadritos. 5. Picar finamente la cebolla y el tomate y hacer un sofrito con el resto de las verduras. 6. Poner una olla a fuego alto y cocinar el maíz hasta que este blando. 7. Agragar el resto de los ingredientes incluyendo la carne y dejar cocinar hasta que la carne este lista y la sopa haya espesado. 8. Rectificar sabores, retirar del fuego y servir.
		A044	Maíz amarillo, trillado	45		
		B006	Ahuyama, cruda	25		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B052	Habichuela, cruda	20		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	60		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20		
		L015	Sal	0,5		
		D012	Aceite de soya	10		
		B103	Tomate, crudo	20		
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LULO	C045	Lulo, 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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua, agregar la canela y el lulo previamente pelado y cortado en cuadritos. 3. Una vez la panela se haya disuelto, retirar del fuego y servir preferiblemente tibia.
		K033	Panela	30		
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	VERDURAS SALTEADAS CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	124	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla y la zanahoria. 3. Picar la cebolla; el tomate y la zanahoria en tiras, la habichuela en rodajas y el brocoli en trozos pequeños. 4. Poner una olla a calentar con aceite y sofreir la cebolla y el tomate. 5. Incorporar la zanahoria y el brocoli junto con la habichuela a la mezcla anterior y dejar cocinar por 5 minutos. 6. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo cortado en tiras junto con sal. 7. Dejar cocinar hasta que la pechuga este completamente cocinada. 8. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B052	Habichuela, cruda	20		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B025	Brócoli, crudo	30		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	40	29	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Lavar y pelar el plátano. 2. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto. 3. Agregar el plátano al agua hirviendo y dejar hasta que se ablande. 4. Retirar del agua. 5. Servir.
BEBIDA	SORBETE DE QUINUA	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner en una olla a hervir la quinua con agua y leche hasta que espese. 3. Agregar azúcar y revolver. 4. Retirar del fuego y licuar. 5. Llevar a la nevera y servir frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		A037	Harina de quinua, cruda	10		

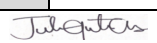
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA		T.P	1.061.762.401

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 CON ACELGA Y ESPINACA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar la acelga y espinaca y blanquear en agua hirviendo. 3. Picar finamente la acelga y la espinaca. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Batir los huevos. 6. Agregar al sárten los huevos batidos junto con la acelga y espinaca y mezclar. 7. Dejar cocinar y retirar del fuego. 8. Servir.
		B044	Espinaca, cruda	10		
		B003	Acelga, hojas, cruda	10		
		D012	Aceite de soya	1		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
FRUTA	NARANJA	C062	Naranja, cruda	100	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Lavar la naranja. 2. Servir
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA GUISADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Pelar las papas y cocinar. 4. Pelar la cebolla y picar finamente. 5. Picar el tomante en cuadros pequeños o rallar. 6. En un sárten caliente con aceite, hacer un sofrito con la cebolla y el tomate. 7. Cuando las papas estes bien coconadas, retirar del agua caliente y agregar el sofrito. 8. Mezclar y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	15		
		D012	Aceite de soya	2		
		L015	Sal	0,50		
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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua y agregar la canela. 3. Una vez la panela se haya disuelto, agregar la leche y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia.
		K033	Panela	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**	
ALIMENTO PROTEICO	**FRIJOLES GUISADOS CON CIDRA**	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	45	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa cidra hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	12		
		B048	Guatila, sin cáscara, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	**ARROZ CON QUINUA**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la quinua. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A079	Quinua, cruda	5		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA CALIENTE O FRIA	**ENSALADA DE REMOLACHA**	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	33,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar las verduras. 3. Cortar el tomate en cuadros pequeños. 4. Cocinar la remolacha y cuando este lista pelar y picar en cuadros pequeños. 5. Mezclar el tomate con la remolacha y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B103	Tomate, crudo	20		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDO	**JUGO DE GUAYABA CON LECHE**	C031	Guayaba, madura, cruda	80	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚ No 10

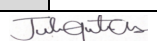
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	ULLUCOS GUISADOS CON HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	150	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y picar finamente la cebolla y el tomate. 3. Picar los ullucos en rodajas y cocinar. 4. Hacer un guiso con la cebolla, el tomate y agragar los huevo batidos. 5. Cuando el guiso de huevo este listo, agregar los ullucos previamente cocinados y revolver. 6. Retirar del fuego y servir.
		P077	Olloco o chugua, con cáscara, cruda	45		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	2		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	AREPA	A004	Arepa de maíz precocido, con sal	70	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Mezclar la harina de maíz con el aceite y la sal. 3. Agregar agua y revolver hasta obtener una masa compacta y suave. 4. Armar las arepas y asar. 5. Una vez esten asadas, servir.
		D012	Aceite de soya	1		
		L015	Sal	1		
FRUTA	MANGO PICADO	C051	Mango común, crudo	160	80	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar el mango y servir preferiblente picado.
BEBIDA	COLADA DE KENDU	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir el kendu con agua leche y agregar azúcar. 3. Dejar espesar 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. Si desea, puede licuar la bebida antes de servir.
		A043	Maíz amarillo, crudo	15		
		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 ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	65	55	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla. 3. Picar la cebolla en pluma o en tiras delgadas. 4. Sofreir la cebolla con sal. 5. Asar la carne en un sárten y una vez este lista, agregar la cebolla. 6. Mezclar, dejar cocinar 5 minutos más y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar. 4. Hervir el agua con la sal y el aceite. 5. Agregar el arroz y la zanahoria. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LULO Y PLANTAS AROMATICAS	K033	Panela	35	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua, agregar la canela y el lulo previamente pelado y cortado en cuadritos y las plantas aromáticas. 3. Una vez la panela se haya disuelto, retirar del fuego y servir preferiblemente tibia.
		C045	Lulo, crudo	70		
			Aromáticas	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
NOTA: USAR UNA MEZCLA DE LAS AROMÁTICAS PROPIAS DEL TERRITORIO COMO HIERBABUENA, MENTA, LIMONCILLO, CEDRÓN, LIMONARIA, ETC.						
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	77	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Calentar a fuego medio el aceite en un sárten antiadherente. 3. Batir los huevos en un recipiente hondo y agregar sal. 4. Agregar los huevos al sárten con el aceite caliente y dejar cocinar a fuego lento revolviendo. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON PAPA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	75	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Pelaar la papa y picar en cuadros pequeños. 4. Hervir el agua con la sal y el aceite. 5. Agregar el arroz y la papa. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	3		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	25		
		L015	Sal	0,5		
CREMAS O SOPAS	MAZAMORRA DE MAÍZ CON LECHE	A045	Maíz blanco, crudo	30	50	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar en remojo desde el día anterior el maíz. 2. Poner a cocinar el maíz en agua hirviendo hasta que se hablande y espese. 3. Retirar del fuego y reposar. 4. Disiolver la leche en olvo en un poco de agua y mezclar con el maíz, o si lo prefiere agregue la leche en polvo directamente. 5. Servir a temperatura ambiente.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15		
JUGO	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	120	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

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

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	FILETE SUDADO CON CEBOLLA, TOMATE Y CILANTRO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	55	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Picar la cebolla y el tomate finamente y hacer un guiso. 4. Picar el pollo en tiras o cuadros, como sea de su preferencia. 5. Picar finamente el cilantro. 6. Dorar el pollo y agregar el guiso. 7. Agregar un poco de agua y dejar cocinar por 5 minutos más. 8. Retirar del fuego, mezclar con el cilantro y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B035	Cilantro, crudo	3		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
JUGO	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	80	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

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

MENÚS No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIEMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS CON PAPA CIDRA	T026	Lenteja común, cruda	55	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas s en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar las lentejas junto con la papa cidra hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	12		
		B048	Guatila, sin cáscara, cruda	20		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON QUINUA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la quinua. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A079	Quinua, cruda	5		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA VERDE (LECHUGA, PEPINO, TOMATE)	B059	Lechuga común, cruda	10	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Trocear la lechuga. 4. Picar el pepino en láminas o cuadros como sea de su preferencia. 5. Picar el tomate en cuadritos. 6. Mezclar las verduras con sal y limón. 7. Servir.
		B077	Pepino Cohombro, crudo	10		
		B103	Tomate, crudo	15		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON TOMATE DE ÁRBOL	K033	Panela	30	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua, agregar la canela y el tomate de árbol previamente pelado y cortado en cuadritos. 3. Una vez la panela se haya disuelto, retirar del fuego y servir preferiblemente tibia.
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	50		

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

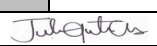
MENÚ No 15

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 GUINEO	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	35	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla. 5. Pelar y picar la ahuyama en cuadros pequeños. 6. Pelar los guineos y trocear. 7. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla. 8. Agregar agua y el resto de ingredientes a la mezcla anterior. 9. Dejar hervir hasta que la papa y el plátano esten blandos.
		B006	Ahuyama, cruda	20		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B009	Ajo, crudo	2		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	15		
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	80	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite caliente. 6. Agregar al sárten los huevos batidos y mezclar. 7. Dejar cocinar y retirar del fuego. 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	30	60	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar muy bien las papas y cortar en bastones. 3. Calentar el aceite y agregar las papas. 4. Dejar cocinar hasta que esten doradas. 5. Retirar del fuego. 6. Servir.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	COLADA DE KENDU	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir el kendu con agua leche y agregar azúcar. 3. Dejar espesar 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. Si desea, puede licuar la bebida antes de servir.
		A043	Maíz amarillo, crudo	15		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

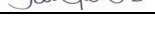
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA		T.P	1.061.762.401

MENÚ No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	ULLUCOS GUISADOS CON POLLO	P077	Olloco o chugua, con cáscara, cruda	30	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y picar finamente el tomate, pelar la ahuyama y rallar. 3. Picar los ullucos en rodajas y cocinar. 4. Pelar las papas y picar en cuadros pequeños. 5. Cocinar la pechuga y desmechar. 6. Hacer un guiso con el tomate y la ahuyama. 7. Cuando todos los alimentos esten listos, mezclar con los ullucos y servir.
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60		
		B103	Tomate, crudo	12		
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15		
		B006	Ahuyama, cruda	13		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	80	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	20	16	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar el tomate. 3. Cortar en rodajas. 4. Agregar sal y servir.
		L015	Sal	0,5		
JUGO	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		C051	Mango común, crudo	160		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

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

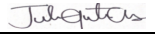
MENU No 17

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	TORTILLA DE HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	72	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Batir los huevos y agregar sal. 3. Calentar el aceite en un sárten y agregar los huevos batidos- 4. Dejar cocinar primero hasta que el huevo empiece a secar. 5. Dar vuelta y dejar cocinar. 6. Servir.
		D012	Aceite de soya	2		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA Y HABICHUELA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Pelar la zanahoria y rallar. 4. Picar la habicuela en rodajas. 5. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 6. Hervir el agua con sal y aceite. 7. Agregar el arroz y las verduras. 8. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 9. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 10. Servir caliente.
		B052	Habichuela, cruda	10		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
FRUTA	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	145	145	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar la mandarina y servir.
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar los plátanos. 3. Cortar en láminas. 3. Fritar en aceite caliente hasta que esten dorados. 4. Retirar del aceite. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	COLADA DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	20	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar la avena en agua durante 10 minutos aproximadamente. 3. Agregar el azúcar y la leche. 4. Dejar reposar y licuar. 5. Servir preferiblemente frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

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	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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla. 5. Pelar y picar en cuadritos la zanahoria y la ahuyama. 6. Picar la habichuela en rodajas. 7. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla junto con el resto de verduras. 8. Agregar agua en la mezcla anterior y adicionar las menudencias y el pollo. 9. Dejar hervir y agregar la papa. 10. Cocinar hasta que las papas esten blandas y agregar sal. 11.Rectificar sabores y servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	35,00		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20,00		
		B052	Habichuela, cruda	15,00		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00		
		B006	Ahuyama, cruda	15,00		
			Oregáno	2,00		
			Tomillo	2,00		
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	25,00		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPA CRIOLLA FRITA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las papas y tcortar en mitades. 3. Fritar las papas en aceite bien caliente. 4. Agregar sal y servir.
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
JUGO	AGUA DE PANELA CON LULO Y PLANTAS AROMATICAS	K033	Panela	20	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua, el lulo previamente pelado y cortado en cuadritos pequeños y las plantas aromáticas. 3. Una vez la panela se haya disuelto, retirar del fuego y servir preferiblemente tibia.
		C045	Lulo, crudo	50		
			Aromáticas	10		

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

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

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	72	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Calentar a fuego medio el aceite en un sárten antiadherente. 3. Batir los huevos en un recipiente hondo y agregar sal. 4. Agregar los huevos al sárten con el aceite caliente y dejar cocinar a fuego lento revolviendo. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	2		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	80	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLETA CON TOMATE Y PEREJIL	B027	Cebolla cabezona, cruda	10	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Cortar la cebolla en plumay el tomate en tiras. 4. Picar finamente el perejil. 5. Mezclar las verduras con sal, limón y perejil. 6. Servir.
		B103	Tomate, crudo	12		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,50		
		B079	Perejil, crudo	2		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS GUISADAS CON MANÍ	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las papas y cocinar en agua con sal. 3. Disolver el maní en agua tibia. 4. Mezclar el maní con las papas ya cocinadas. 5. Servir. *Si el maní es entero se sugiere licuar hasta obtener la una masa sin grumos.
		T029	Maní, con piel, tostado, sin sal	10		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	SORBETE DE QUINUA	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner en una olla a hervir la quinua con agua y leche hasta que espese. 3. Agregar azúcar y revolver. 4. Retirar del fuego y licuar. 5. Llevar a la nevera y servir frio.
		A037	Harina de quinua, cruda	15		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚS No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SOPA DE GUINEO	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	35	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla. 5. Pelar y picar la ahuyama en cuadros pequeños y rallar la zanahoria. 6. Pelar los guineos y trocear. 7. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla. 8. Agregar agua y el resto de ingredientes a la mezcla anterior. 9. Dejar hervir hasta que la papa y el plátano esten blandos. 13.Rectificar sabores y servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		B006	Ahuyama, cruda	20		
		L015	Sal	0,5		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJA CON CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	35	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. 1. Dejar las arvejas en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar las arvejas hasta que esten blandas. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados y agregar la carne molida. Tapar y dejar cocinar. 5. Mezclar el guiso con las arvejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		T003	Arveja seca, cruda	30		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	20		
		D012	Aceite de soya	6		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON QUINUA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	80	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la quinua. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A079	Quinua, cruda	5		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	1		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

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**	TOTOGUAMPA		
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
	FRIJOL VERDE	45
	LENTEJAS	20-55
	BLANQUILLO	45
	GARBANZOS	45
	ARVEJAS SECA	30-60
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	POLLO PECHUGA	50-60
	CARNE DE RES MAGRA	30-65
	CARNE DE CERDO MAGRA	30-65
	RES COSTILLA	100
	TRUCHA	110
	PESCADO DE RIO Y DE MAR	110
TUBERCULOS, RAICES Y PLATANOS	PAPA (TODAS LAS VARIEDADES)	20-80
	YUCA	30
	ARRACACHA	30
	GUINEO	35
	PLÁTANO VERDE	20
	PLÁTANO MADURO	30
CEREAL	PASTA ALIMENTICIA	50
	ARROZ	40-50
	ALMIDÓN DE MAÍZ	10_20
	QUINUA ENTERA	5
	HARINA DE QUINUA	10_20
	QUINUA ENTERA	40
	MAÍZ AMARILLO CRUDO	30
	MAÍZ BLANCO CRUDO	30
	MAÍZ AMARILLO TRILLADO	15
	MAÍZ BLANCO TRILLADO	15
	AVENA EN HOJUELAS	10_20
	FRESA	70
	GUAYABA BLANCA	80
	GUAYABA ROSADA	80
	LULO	100
	MORA DE CASTILLA	70
	PAPAYA	100

FRUTAS	LIMÓN	40
	PIÑUELA	55
	PIÑA	55
	TOMATE DE ARBOL	40-70
	BANANO COMÚN	80
	GUANÁBANA	90
	MANDARINA ENTERA	145
	UVA ISABELLA	70
	MARACUYA	200
	MANGO ENTERO	120-160
	NARANJA ENTERA	145
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	4
	MANTEQUILLA	4
	MARGARINA	4

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**