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

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - 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 (NORTE)		

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
CREMAS O SOPAS		SOPA DE MAIZ			
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	CERDO A LA PLANCHA	VERDURAS CON CARNE	FRIJOLES GUISADOS	HUEVOS PERICOS
LEGUMINOSA	—	_	_	**EN PROTEINA	—
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO CON FIDEOS	ESPAGUETIS
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	RETACADA		TAJADAS DE MADURO	_	TAJADAS DE MADURO
VERDURA FRÍA O CALIENTE		ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	**EN PROTEINA	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	–
JUGO/FRUTA	RODAJA DE PIÑA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE LULO EN LECHE	JUGO DEGUAYABA EN LECHE	JUGO DE MANGO
LACTEO	AGUA DE PANELA CON LECHE	—	**EN JUGO	**EN JUGO	_

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
CREMAS O SOPAS					CONSOME DE RES
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCINADO	POLLO GUISADO CON VERDURAS	FRIJOLES GUISADOS	VERDURAS CON POLLO	**EN CONSOME
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	—	**EN PROTEINA	—	LENTEJAS GUISADAS
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	—	PAPA A LA FRANCESA	—	TAJADAS DE MADURO	—
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	—	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	**EN PROTEINA	—
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE TOMATE EN LECHE	JUGO DE MORA EN LECHE	JUGO DE BANANO EN LECHE	JUGO DE PIÑA
LACTEO	**EN JUGO	**EN JUGO	**EN JUGO	**EN JUGO	_

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
CREMAS O SOPAS			SOPA DE MOTE CON POLLO		
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO CON VERDURAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	*EN SOPA	HUEVOS REVUELTO	FRIJOLES GUISADOS CON CARNE
LEGUMINOSA	_	_	_	_	**EN PROTEINA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	PATACON	TAJADAS DE MADURO	PAPAS GUISADAS	_
VERDURA FRÍA O CALIENTE		_	ENSALADA DE LECHUGA ,PEPINO Y TOMATE	_	_
JUGO/FRUTA	JUGO DE BANANO EN LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE MANGO	JUGO DE MARACUYA EN LECHE
LACTEO	**EN JUGO		**EN JUGO		** EN JUGO

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
CREMAS O SOPAS	MAZAMORRA DE MAIZ CON LECHE		SOPA DE PLATANO FRITO		
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE CON HABICHUELA GUISADA	POLLO GUISADO	HUEVO COCINADO	PECHUGA SALTEADA EN CUADRITOS	FRIJOLES GUISADOS
LEGUMINOSA	—	_	LENTEJAS GUISADAS	_	*EN PROTEINA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	_	PAPA A LA FRANCESA	**EN SOPA		_
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**EN PROTEINA	_	ENSALADA DE ZANAHORIA , PEPINO Y TOMATE	*EN ARROZ	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE
JUGO/FRUTA	JUGO DE TOMATE	JUGO DE MORA EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE
LACTEO	_	*EN JUGO	*EN JUGO	*EN JUGO	*EN JUGO

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	Julieta	MATRICULA PROFESIONAL	T.P 1.061.762.401

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

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO	NASA (Norte)
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	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15	15	54,6	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Canela	2	2							
FRUTA	RODAJA DE PIÑA	C072	Piña, cruda	100	55	30,8	0,3	0,1	6,8	8,8	0,3	1,7
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	100	148,9	12,6	10,8	0,3	52,9	1,7	138,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	4,8	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	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	30	20	33,9	0,2	0,0	8,0	1,6	0,1	5,3
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	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						**568,4**	**20,3**	**22,1**	**71,1**	**218,5**	**3,3**	**790,8**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**25%**	**26%**	**30%**	**23%**	**20%**	**41%**	**53%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**									
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

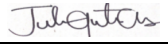
MENU No 2

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	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	100	86	47,3	1,7	0,2	8,8	8,6	0,8	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MAÍZ	A046	Maíz blanco, trillado	35	35	125,0	3,0	0,3	27,3	3,5	0,7	2,1
		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	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B006	Ahuyama, cruda	12	10	3,1	0,1	0,0	0,6	2,0	0,1	0,1
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6	2	0,9	0,0	0,0	0,2	1,4	0,0	0,4
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	17,8	0,4	0,0	3,8	2,4	0,2	1,2
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F019	Cerdo, lomo, crudo	55	55	60,5	11,9	1,4	0,2	5,5	0,5	29,2
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14,0	0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	10,4
		B103	Tomate, crudo	27	22	5,0	0,2	0,0	0,9	1,9	0,1	1,3
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ 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	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						**554,6**	**20,4**	**13,1**	**86,3**	**41,9**	**2,9**	**825,9**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**25%**	**26%**	**18%**	**27%**	**4%**	**36%**	**55%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 3

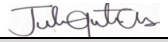
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE LULO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C045	Lulo, crudo	70	42	20,2	0,4	0,0	3,7	4,2	0,3	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE CON VERDURAS	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	69,5	10,9	2,9	0,0	3,0	1,4	25,5
		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
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	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
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	50	36	47,5	0,4	0,1	10,9	1,1	0,2	1,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						541,5	19,2	18,7	72,0	150,1	2,6	472,0
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	24%	25%	23%	14%	32%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	100	75	53,3	0,7	0,2	10,1	9,8	0,2	2,3
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	45	45	173,7	10,3	0,7	27,2	53,6	2,4	4,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11,4	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	9,6	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10	10	8,9	0,2	0,0	1,9	1,2	0,1	0,6
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5	5	18,6	0,7	0,1	3,7	1,3	0,2	0,3
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12,0	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		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						614,2	19,0	15,2	92,9	222,5	3,5	656,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						27%	24%	20%	30%	20%	44%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

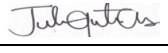
MENU No 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE 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	100	50	39,5	0,3	0,0	8,6	7,5	0,3	2,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	100	148,9	12,6	10,8	0,3	52,9	1,7	138,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	5	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ESPAGUETIS GUISADOS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	45	45	167,0	5,9	0,7	33,6	11,3	1,8	2,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	30	22	28,5	0,2	0,0	6,5	0,6	0,1	0,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						557,4	23,4	21,5	65,1	222,0	4,1	784,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	30%	29%	21%	20%	51%	52%

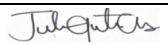
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA GUTIERREZ ARENAS	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	T.P 1.061.762.401

MENU No 6

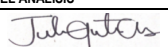
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116,1	6,9	0,3	18,3	15,3	2,2	8,1
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	14	6	2,1	0,1	0,0	0,4	3,2	0,0	0,8
		B103	Tomate, crudo	14	11	2,6	0,1	0,0	0,5	1,0	0,1	0,7
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	3,8	0,1	0,0	0,7	2,6	0,1	0,1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ 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	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 ZANAHORIA, PEPINO 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	18	14	3,3	0,1	0,0	0,6	1,3	0,1	0,9
		B077	Pepino Cohombro, crudo	18	14	1,9	0,1	0,0	0,3	2,4	0,0	0,3
		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						577,4	20,5	18,5	76,5	193,0	4,0	720,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						26%	26%	25%	24%	18%	50%	48%

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	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	65	56	30,7	1,1	0,1	5,7	5,6	0,5	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO CON VERDURAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		B009	Ajo, crudo	5	5	6,8	0,2	0,0	1,4	1,9	0,1	0,9
		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 BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,7	0,9	0,1	9,4	3,6	0,4	4,5
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						561,4	20,3	19,6	73,9	158,6	2,1	676,6
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	26%	26%	24%	14%	26%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

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	JUGO DE MORA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C061	Mora de castilla, cruda	65	58,5	43,3	0,6	0,1	8,5	24,6	1,0	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	50	50	193,0	11,4	0,8	30,2	59,5	2,7	5,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B006	Ahuyama, cruda	17	14,5	4,3	0,1	0,0	0,8	2,9	0,1	0,1
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
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						611,4	19,4	13,6	95,6	226,9	4,5	644,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						27%	25%	18%	30%	21%	56%	43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

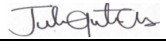
MENU No 9

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 BANANO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C010	Banano común, crudo	70	49	49,5	0,7	0,0	10,9	3,9	0,4	1,5
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	VERDURAS SALTEADAS CON POLLO	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	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	17	13,6	3,1	0,1	0,0	0,6	1,2	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21,25	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	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
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	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE	TAJADA DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	50	36	47,5	0,4	0,1	10,9	1,1	0,2	1,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						553,0	19,6	19,9	71,9	154,1	1,8	484,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	25%	27%	23%	14%	22%	32%

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	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	110	61	33,9	0,4	0,1	7,5	9,7	0,3	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
CREMAS O SOPAS	CONSOME DE CARNE DE RES	F099	Res, carne magra, cruda	25	25	34,8	5,5	1,4	0,0	1,5	0,7	12,8
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	45	40,5	39,3	0,8	0,1	8,5	3,2	0,3	4,1
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B009	Ajo, crudo	2	1,9	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		B035	Cilantro, crudo	5	5	2,0	0,1	0,0	0,3	3,7	0,1	2,1
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	40	40	154,8	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	14	13	5,3	0,2	0,0	1,0	3,2	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	14	11	2,6	0,1	0,0	0,5	1,0	0,1	0,7
		B006	Ahuyama, cruda	14	12	3,6	0,1	0,0	0,7	2,4	0,1	0,1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		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
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						566,2	19,9	10,2	92,7	56,9	5,0	620,4
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	25%	14%	30%	5%	62%	41%

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

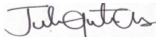
MENU No 11

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	JUGO DE BANANO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C010	Banano común, crudo	75	52,5	53,0	0,8	0,1	11,7	4,2	0,5	1,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GUISADA CON VERDURAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	60,45	100,3	12,5	5,6	0,1	6,6	0,4	38,1
		B103	Tomate, crudo	17	14	3,1	0,1	0,0	0,6	1,2	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17	14	6,8	0,1	0,0	1,4	3,9	0,1	5,1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B009	Ajo, crudo	1	1	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50	40	63,6	0,4	0,1	15,0	6,4	0,1	5,6
		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
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	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						561,8	20,2	19,4	75,0	152,3	1,6	682,4
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	26%	26%	24%	14%	20%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

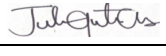
MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	65	55,9	30,7	1,1	0,1	5,7	5,6	0,5	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70	70	98,0	15,0	4,2	0,1	11,9	0,6	36,4
		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
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACÓN	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70	48	79,0	0,6	0,1	18,7	3,8	0,2	12,4
		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
TOTAL MENÚ						542,0	20,0	18,6	72,5	26,2	1,7	631,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	25%	25%	23%	2%	21%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

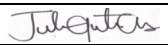
MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		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 MOTE 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	25	22,5	21,8	0,5	0,0	4,7	1,8	0,2	2,3
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B006	Ahuyama, cruda	29	25	7,4	0,2	0,0	1,4	4,9	0,2	0,2
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		A048	Maíz mute, cocido, sin sal	37	37	36,3	0,9	0,2	7,8	4,8	0,2	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA ,PEPINO Y TOMATE	B059	Lechuga común, cruda	27	15	2,7	0,1	0,0	0,4	3,1	0,1	0,9
		B077	Pepino Cohombro, crudo	27	20	2,8	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
		B103	Tomate, crudo	27	22	5,0	0,2	0,0	0,9	1,9	0,1	1,3
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE	TAJADA DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	35	25	33,3	0,3	0,1	7,6	0,8	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						551,2	18,6	17,5	77,0	164,8	2,0	668,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	24%	23%	24%	15%	25%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

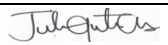
MENU No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	100	50	39,5	0,3	0,0	8,6	7,5	0,3	2,0
		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	111	100	148,9	12,6	10,8	0,3	52,9	1,7	138,9
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	55,7	2,0	0,2	11,2	3,8	0,6	0,9
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40	40	35,6	0,8	0,0	7,6	4,8	0,3	2,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		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
TOTAL MENÚ						565,5	19,2	19,3	76,7	76,9	3,3	727,7
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	24%	26%	24%	7%	42%	49%
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	JUGO DE MARACUYA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C056	Maracuyá, cruda	65	21	12,5	0,3	0,1	2,6	1,9	0,4	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS CON CARNE	F099	Res, carne magra, cruda	20	20	27,8	4,4	1,1	0,0	1,2	0,5	10,2
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	40	40	154,4	9,1	0,6	24,2	47,6	2,1	4,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B005	Ahuyama, cocida, sin sal	17	17	8,2	0,1	0,1	1,4	2,4	0,1	0,2
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
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						571,0	20,9	15,6	82,1	184,5	3,6	454,0
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	27%	21%	26%	17%	45%	30%
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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	65	55,9	30,7	1,1	0,1	5,7	5,6	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	MAZAMORRA DE MAÍZ CON LECHE	A044	Maíz amarillo, trillado	30	30	104,1	2,6	0,2	22,8	2,1	0,6	0,0
		K033	Panela	5	5	18,2	0,0	0,0	4,5	2,1	0,2	2,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE CON HABICHUELA GUISADA	F099	Res, carne magra, cruda	40	40	55,6	8,7	2,3	0,0	2,4	1,1	20,4
		B052	Habichuela, cruda	30	27	11,6	0,6	0,0	1,9	10,8	0,3	1,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		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	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						549,4	19,5	15,3	81,9	154,7	3,2	462,0
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	25%	20%	26%	14%	41%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

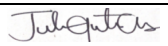
MENU No 17

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	JUGO DE MORA CON LECHE	C061	Mora de castilla, cruda	70	63	46,6	0,6	0,1	9,2	26,5	1,1	0,6
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO	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	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		B009	Ajo, crudo	5	5	6,8	0,2	0,0	1,4	1,9	0,1	0,9
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30	30	26,7	0,6	0,0	5,7	3,6	0,2	1,8
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						568,6	20,0	21,9	70,4	168,0	2,3	476,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	25%	29%	22%	15%	29%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

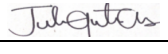
MENU No 18

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	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	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		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 PLÁTANO FRITO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58	39	65,5	0,5	0,1	15,5	3,2	0,2	10,3
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6	2	0,9	0,0	0,0	0,2	1,4	0,0	0,4
		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	30	30	26,7	0,6	0,0	5,7	3,6	0,2	1,8
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	20	20	77,4	4,6	0,2	12,2	10,2	1,4	5,4
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	14	6	2,1	0,1	0,0	0,4	3,2	0,0	0,8
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B006	Ahuyama, cruda	6	5,1	1,5	0,0	0,0	0,3	1,0	0,0	0,1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10,2	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		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
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA CALIENTE O FRÍA	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO	B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2,1	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,3
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ 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	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						621,8	19,3	17,5	91,5	194,9	3,6	923,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						28%	25%	23%	29%	18%	45%	62%
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	JUGO DE MANGO 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
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
		C051	Mango común, crudo	100	50	39,5	0,3	0,0	8,6	7,5	0,3	2,0
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA SALTEADA EN CUADRITOS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70	65	108,1	13,5	6,0	0,1	7,2	0,5	41,0
		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 CON VERDURAS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		B052	Habichuela, cruda	22	20	8,5	0,4	0,0	1,4	7,9	0,2	1,2
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						530,2	21,6	19,2	65,8	174,1	1,5	495,8
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	28%	26%	21%	16%	18%	33%
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 GUAYABA EN LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	100	75	53,3	0,7	0,2	10,1	9,8	0,2	2,3
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	50	50	193,0	11,4	0,8	30,2	59,5	2,7	5,0
		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	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA CALIENTE O FRIA	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12,0	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		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	1	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
TOTAL MENÚ						614,2	19,4	15,2	92,1	226,5	3,6	656,6
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						27%	25%	20%	29%	21%	45%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

GUIA DE PREPARACIÓN

FR-SED-PAE-035	
VERSION 1	
7/12/2022	

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	NASA (Norte)
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	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite preciamente caliente. 6. Agregar al sárten los huevos batidos y mezclar. 7. Dejar cocinar y retirar del fuego. 8. Servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	10		
		D012	Aceite de soya	1		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	30	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 el plátano. 3. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto. 4. Agregar el plátano al agua hirviendo y dejar hasta que se ablande. 5. Retirar del agua y aplastar con ayuda de una tabla o piedra. 6. Fritar en aceite bien caliente. 7. Retirar del fuego, agregar sal y servir.
		L015	Sal	0,5		
		D012	Aceite de soya	3		
FRUTA	RODAJA DE PIÑA	C072	Piña, cruda	100,00	55,00	**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. Pelar la piña. 3. Cortar en rodajas o cuadros segun preferencia. 4. Servir.
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	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.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15		
			Canela	2		

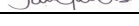
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**		
FIRMA		**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚS No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MAIZ	A046	Maíz blanco, trillado	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 y el ajo. 5. Pelar y rallar la zanahoria y la ahuyama. 6. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla y el ajo previamente picados. 7. Agregar las verduras, la papa y maíz junto con el agua. 8. Dejar cocinar hasta que se ablande el maíz. 9. Agregar sal 10. Rectificar sabores y servir
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	2		
		B006	Ahuyama, cruda	12		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6		
		B009	Ajo, crudo	2		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20		
		L015	Sal	0,5		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F019	Cerdo, lomo, crudo	55,00	55,00	**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. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne y agregar sal. 4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	50,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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 supreferencia y rallar la zanahoria. 4. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	27		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	80,0	**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	4,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	100	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 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	CARNE CON VERDURAS	F099	Res, carne magra, cruda	50,00	95,0	**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 las verduras. 3. Picar la carne en tiras. 4. Pelar las verduras y picar en tiras. 5. En un sárten, calentar el aceite y sofreir la carne. 6. Aparte, en una olla sofreir el tomate, la cebolla, el ajo y agregar de manera progresiva la zanahoria y habichuela. 7. Dejar cocinar con un poco de agua y agregar la carne. 8. Adicionar sal, mezclar y servir caliente.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00		
		B103	Tomate, crudo	20,00		
		B052	Habichuela, cruda	15,00		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00		
		D012	Aceite de soya	3,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	4,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	50,00	36,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar 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	5,00		
BEBIDA	JUGO DE LULO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	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. 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.
		C045	Lulo, crudo	70,00		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 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	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	45	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. 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		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	85,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los pNota: Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	1		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30,0	45,0	**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 las verduras. 3. Picar el tomate en cuadros o media luna, como sea de supreferencia y rallar la zanahoria. 4. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	15,0		
		C044	Limón, crudo	2,0		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	100,0	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. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,0		
		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	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite preciamente caliente. 6. Agregar al sárten los huevos batidos y mezclar. 7. Dejar cocinar y retirar del fuego. 8. Servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	10		
		D012	Aceite de soya	1		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ESPAGUETIS GUISADOS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	45	90,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner a hervir agua y agregar sal. 3. Una vez haya hervido el agua agregar los spaguetis y dejar cocinar. 4. Picar finamente la cebolla y el tomate. 5. Hcer un guiso con el aceite, la cebolla, el tomate. 6. Una vez listos los espaguetis y el guiso, mezclar hasta que todo se incorpore bien. 7. Servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	30,00	22,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar los plátanos. 3. Cortar en láminas. 3. Fritar en aceite caliente hasta que esten dorados. 4. Retirar del aceite. 5. Servir.
		L015	Sal	0,50		
		D012	Aceite de soya	2,00		
JUGO	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Nota: Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C051	Mango común, crudo	100		
		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 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	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. Cocinar los huevos en agua hirviendo hasta que esten duros. 3. Pelar y servir.
ALIEMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	30,00	70,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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 la ahuyama 4. Cocinar las lentejas junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados y agregar la zanahoria y ahuyama. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	14,00		
		B103	Tomate, crudo	14,00		
		B006	Ahuyama, cruda	15,00		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00		
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	80,0	**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	4,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18,0	45,0	**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 las verduras. 3. Picar el tomate y el pepino en cuadros o media luna, como sea de su preferencia y rallar la zanahoria. 4. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	18,0		
		B077	Pepino Cohombro, crudo	18,0		
		C044	Limón, crudo	2,0		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	80,0	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. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,0		
		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 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO CON VERDURAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,0	70,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla y la zanahoria. 3. Picar finamente el ajo y la cebolla; el tomate y la zanahoria, en cuadros y la habichuela en rodajas. 4. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un sofrito. 5. Incorporar la zanahoria junto con la habichuela a la mezcla anterior y dejar cocinar por 5 minutos junto con un poco de agua. 6. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo junto con sal y mas agua. 7. Dejar hervir hasta que la pechuga este completamente cocinada. 8. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	20,0		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,0		
		B052	Habichuela, cruda	15,0		
		B009	Ajo, crudo	5,0		
		D012	Aceite de soya	3,0		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	100,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	4,0		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS A LA FRANCESA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45	**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 papas. 3. Cortar las papas en bastones. 4. Calentar el aceite y fritar las papas. 5. Retirar del fuego cuando esten doradas. 6. Agregar sal y servir.
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	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. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	65,0		
		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 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	**FRIJOLES GUISADOS**	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	50,00	90,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,00		
		B006	Ahuyama, cruda	17,00		
		B103	Tomate, crudo	15,00		
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	100,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	4,0		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE**	B099	Repollo blanco, crudo	15,0	40,0	**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 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	12,0		
		B103	Tomate, crudo	12,0		
		C044	Limón, crudo	2,0		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	**JUGO DE MORA CON LECHE**	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	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. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C061	Mora de castilla, cruda	65,00		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚ No 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	POLLO SALTEADO CON VERDURAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60,0	90,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla y la zanahoria. 3. Picar finamente el ajo y la cebolla; el tomate y la zanahoria, en cuadros y la habichuela en rodajas. 4. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un sofrito. 5. Incorporar la zanahoria junto con la habichuela a la mezcla anterior y dejar cocinar por 5 minutos. 6. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo junto con sal. 7. Dejar hervir hasta que la pechuga este completamente cocinada. 8. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0		
		B103	Tomate, crudo	17,0		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0		
		B052	Habichuela, cruda	15,0		
		D012	Aceite de soya	3,0		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	80,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	4,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	50,00	36,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar 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	4,00		
BEBIDO	JUGO DE BANANO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	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. 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.
		C010	Banano común, crudo	70,00		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	CONSOMÉ CON CARNE DE RES	F099	Res, carne magra, cruda	25,00	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. Pelar la papa y trocear. 3. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate y el ajo. 4. Sofreir la cebolla, el ajo y el tomate en una olla grande, agregar la carne picada en cuadritos o tiras. 5. Agregar agua, papa y sal y dejar hervir hasta que la papa este blanda y todo se haya cocinado correctamente. 6. Rectificar sabores. 7. Servir adicionando cilantro finamente picado.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	45,00		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,00		
		B009	Ajo, crudo	2,00		
		L015	Sal	0,50		
		B035	Cilantro, crudo	5,00		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	4,00		
		L015	Sal	0,50		
ALIEMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	40,00	85,00	**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. 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 la ahuyama 4. Cocinar las lentejas junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados y agregar la zanahoria y ahuyama. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	14,00		
		B103	Tomate, crudo	14,00		
		B006	Ahuyama, cruda	14,00		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00		
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	110	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.
		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	PECHUGA GUISADA CON VERDURAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65,0	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 y pelar la cebolla y la zanahoria. 3. Picar finamente el ajo y la cebolla; el tomate y la zanahoria, en cuadros o rodajas. 4. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla, el ajo y el tomate para hacer un sofrito. 5. Incorporar la zanahoria a la mezcla anterior y dejar cocinar por 5 minutos junto con un poco de agua. 6. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo junto con sal y mas agua. 7. Dejar hervir hasta que la pechuga este completamente cocinada. 8. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	17,0		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,0		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,0		
		B009	Ajo, crudo	1,0		
		D012	Aceite de soya	3,0		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	80,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	4,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	**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. Hervir agua con sal. 3. Agregar la yuca al agua hirviendo y dejar cocinar hasta que este blanda. 4. Retirar del agua y sofreir en aceite bien caliente hasta que este dorada. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	3,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDO	JUGO DE BANANO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	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. 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.
		C010	Banano común, crudo	75,00		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne y agregar sal. 4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	4,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70	48	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar el plátano. 3. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto. 4. Agregar el plátano al agua hirviendo y dejar hasta que se ablande. 5. Retirar del agua y aplastar con ayuda de una tabla o piedra. 6. Fritar en aceite bien caliente. 7. Retirar del fuego, agregar sal y servir.
		D012	Aceite de soya	6		
		L015	Sal	0,5		
JUGO	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	65,00	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. 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	8,00		

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

MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MOTE 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. Pelar y picar la ahuyama en trozos pequeños. 3. Pelar la cebolla y picar finamente. 4. Sofreir la cebolla en una olla grande y mezclar con la ahuyama. 5. Agregar los demas ingredientes incluyendo el pollo cortado en tiras o en cuadros, agua y sal y dejar hervir hasta que el maíz este blando y la sopa haya espesado. 6. Rectificar sabores. 7. Servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25,00		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20,00		
		B006	Ahuyama, cruda	29,00		
		L015	Sal	0,50		
		A048	Maíz mute, cocido, sin sal	37,00		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	110,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	3,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE	B059	Lechuga común, cruda	27,0	57,0	**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 las verduras. 3. Picar el tomate y el pepino en cuadros o media luna, como sea de su preferencia. 4. Trocear la lechuga. 5. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 6. Servir.
		B077	Pepino Cohombro, crudo	27,0		
		B103	Tomate, crudo	27,0		
		C044	Limón, crudo	2,0		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	35,00	25,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar 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	5,00		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	100,0	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. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,0		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚS No 14

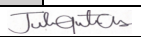
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111,00	100,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	2,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15,00		
		D012	Aceite de soya	3,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS GUISADAS	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40,00	40,0	**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 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	10,00		
		B103	Tomate, crudo	10,00		
		D012	Aceite de soya	3,00		
		L015	Sal	0,50		
JUGO	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	100,00	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P	1.061.762.401	

MENÚ No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS CON CARNE	F099	Res, carne magra, cruda	20	110,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. 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 e incluir la carne picados en cuadritos. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente hasta que la carne este completamente cocida.. 7. Retirar del fuego y servir.
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	40		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		B005	Ahuyama, cocida, sin sal	17		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	1		
		B103	Tomate, crudo	15,00		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	5,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	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. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Despulpar. 5. Licuar la pulpa con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C056	Maracuyá, cruda	65,00		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P	1.061.762.401	

MENÚ No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	MAZAMORRA DE MAÍZ CON LECHE	A044	Maíz amarillo, trillado	30,00	250,00	**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. 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.
		K033	Panela	5,00		
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE CON HABICHUELAS GUISADAS	F099	Res, carne magra, cruda	40,00	95,00	**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 desinfectar las verduras. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Picar la habichuela en rodajas. 5. Picar la carne de res en tiras o cuadros, como sea su preferencia. 6. En una olla, calentar aceite y sofreir la cebolla junto con el tomate y la carne. 7. Cocinar las habichuelas hasta que esten blandas. 8. Mezclar las habichuelas con el guiso de carne y agregar un poco de agua. 9. Cocinar hasta que la carne este completamente cocida y agregar sal. 10.Rectificar sabores y servir.
		B052	Habichuela, cruda	30,00		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00		
		B103	Tomate, crudo	15,00		
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	80,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	4,00		
		L015	Sal	0,50		
JUGO	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	65,00	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. 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	8,00		

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

MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60,0	70,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla. 3. Picar finamente el ajo y la cebolla; el tomate en cuadros. 4. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla, el ajo y el tomate para hacer un sofrito. 5. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo junto con sal y agua. 7. Dejar hervir hasta que la pechuga este completamente cocinada. 8. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	10,0		
		B009	Ajo, crudo	5,0		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0		
		D012	Aceite de soya	4,0		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	4,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30,00	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 pelar las papas. 3. Cortar las papas en bastones. 4. Calentar el aceite y fritar las papas. 5. Retirar del fuego cuando esten doradas. 6. Servir.
		D012	Aceite de soya	5,00		
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	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. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C061	Mora de castilla, cruda	70,00		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 18

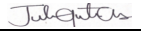
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	SOPA DE PLÁTANO FRITO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,00	250,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Pelar los plátanos y cortar en moneditas delgadas. 3. Fritar las moneditas de plátano hasta que esten doradas. 4. Picar finamente la cebolla y el ajo. 5. Pelar la papa y trocear. 6. En la olla donde va a preparar la sopa, realizar un sofrito con la cebolla y el ajo. 7. Agregar agua y las papas y dejar cocinar hasta que estas esten blandas. 8. Por úlrimo adicionar sal. 9. Rectificar sabores y servir. Recuerde adicionar las moneditas de plátano frito al plato servido.
		D012	Aceite de soya	2,00		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,00		
		B009	Ajo, crudo	2,00		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30,00		
		L015	Sal	0,50		
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	20,00	50,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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 la ahuyama 4. Cocinar las lentejas junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados y agregar la zanahoria y ahuyama. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	14,00		
		B103	Tomate, crudo	15,00		
		B006	Ahuyama, cruda	6,00		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00		
		D012	Aceite de soya	2,00		
		L015	Sal	0,50		
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	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. Cocinar los huevos en agua hirviendo hasta que esten duros. 3. Pelar y servir.
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	80,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	4,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO	B103	Tomate, crudo	15,00	45,0	**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 las verduras. 3. Picar el pepino en cuadros pequeños o en media luna. 4. Picar el tomate en cuadros pequeños o tiras. 5. Rallar la zanahoria. 6. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 7. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00		
		B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00		
		C044	Limón, crudo	2,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	80,0	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. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,0		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,0		

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

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	PECHUGA SALTEADA EN CUADRITOS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70,00	150,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Picar el pollo en cuadros y agregar sal. 4. Agregar el pollo al sárten con el aceite caliente y dejar cocinar dando vuelta a los trozos. 5. Retirar del fuego cuando el pollo este completamente cocinadao y servir.
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	140,00	**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. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Pelar y rallar la zanahoria o picar en cuadros pequeños. 4. Cortar las habichuelas en rodajas delgadas. 5. Hervir el agua del arroz con sal y aceite. 6. Agregar el arroz y las verduraspreviamente organizadas. 7. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 8. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 9. Revolver y servir caliente.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00		
		B052	Habichuela, cruda	22,00		
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE MANGO 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. 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.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		
		C051	Mango común, crudo	100,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚS No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	50	110,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. 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	10		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30,0	36,0	**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 las verduras. 3. Picar el tomate en cuadros o media luna, como sea de supreferencia y rallar la zanahoria. 4. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	12,0		
		C044	Limón, crudo	2,0		
		L015	Sal	0,5		
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	0,5		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	100,0	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. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,0		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P		1.061.762.401

Gobernación del CAUCA | Secretaría de Educación y Cultura

PAE Cauca — Programa de Alimentación Escolar

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRADO	9-13 AÑOS		**OPERADOR**	NASA (NORTE)		
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	13-15
	LECHE ENTERA LIQUIDA DE VACA	150
	QUESO PASTEURIZADO	30
ALIMENTO PROTEÍCO VEGETAL	FRIJOL SECO (TODAS LAS VARIEDADES)	40-50
	FRIJOL VERDE	40-50
	LENTEJAS	20-40
	BLANQUILLO	40-50
	GARBANZOS	40-50
	ARVEJAS SECA	40-50
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	POLLO PECHUGA	50-70
	CARNE DE RES MAGRA	20-70
	CARNE DE CERDO MAGRA	55-70
	RES COSTILLA	100
	TRUCHA	125
	PESCADO DE RIO Y DE MAR	125
TUBERCULOS, RAICES Y PLATANOS	PAPA (TODAS LAS VARIEDADES)	30-60
	YUCA	50
	ARRACACHA	25
	GUINEO	55
	PLÁTANO VERDE	30-50
	PLÁTANO MADURO	30-50
CEREAL	PASTA ALIMENTICIA	45
	ARROZ	40-50
	ALMIDÓN DE MAÍZ	10_20
	HARINA DE QUINUA	10_20
	QUINUA ENTERA	40
	MAÍZ AMARILLO CRUDO	30
	MAÍZ BLANCO CRUDO	30
	MAÍZ AMARILLO TRILLADO	35
	MAÍZ BLANCO TRILLADO	35
	AVENA EN HOJUELAS	10_20

FRUTAS	FRESA	70
	GUAYABA BLANCA	80-100
	GUAYABA ROSADA	80-100
	LULO	70
	MORA DE CASTILLA	65
	PAPAYA	100
	LIMÓN	40
	PIÑUELA	120
	PIÑA	110
	TOMATE DE ARBOL	65
	BANANO COMÚN	130
	GUANÁBANA	75
	MANDARINA ENTERA	85
	UVA ISABELLA	70
	MARACUYA	65
	MANGO ENTERO	100
	NARANJA ENTERA	85
VERDURAS	TOMATE	30
	LECHUGA	30
	PEPINO	30
	REPOLLO	20
	ESPINACA	20
	ACELGA	20
	APIO	25
	REMOLACHA	25
	HABICHUELA	30
	AHUYAMA	30
	CEBOLLA JUNCA	20
	CEBOLLA CABEZONA	30
	ZANAHORIA	35
AZÚCARES	AZUCAR	8
	CHOCOLATE CON AZÚCAR	10_15
	PANELA	15
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**