Gobernación del CAUCA | Secretaría de Educación y Cultura | PAE Cauca

FR-SED-PAE-010

PLANEACION CICLO DE MENUS - 2026

COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACION PREPARADA EN SITIO

OPERADOR:	CRIC COSTA				
DEPARTAMENTO	ETC CAUCA			MUNICPIO	TODOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	ROM	INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
				X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			INDIGENA (Eperara Siapidara)	

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
CREMAS O SOPAS	_	_	_	SANCOCHO DE PESCADO	_
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES SALTEADA CON VERDURAS	LENTEJAS GUISADAS	** EN LEGUMINOSA	**EN SOPA	HUEVOS PERICOS (TOMATE Y CEBOLLA)
LEGUMINOSA	_	_	FRIJOLES GUISADOS CON CARNE MOLIDA	_	_
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ FRITO	ARROZ CON COCO	ARROZ CON CEBOLLA DE RAMA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPACHINA FRITA	_	YUCA COCIDA	_	MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	_	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLLA Y LIMÓN	_	TOMATE EN RODAJAS	_
BEBIDA / FRUTA	CHOCOLATE CON LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE
LACTEO	***EN BEBIDA	***EN BEBIDA	_	***EN BEBIDA	***EN BEBIDA

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
CREMAS O SOPAS	ATOLLADO DE PIANGUA	_	SOPA DE PASTA	_	_
ALIMENTO PROTEÍCO	**EN SOPA	ESPAGUETI GUISADO (CEBOLLA Y TOMATE) CON HUEVO	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA CRIOLLA	** EN LEGUMINOSA	HUEVO SANCOCHADO
LEGUMINOSA	_	_	_	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE MOLIDA	_
CEREAL	ARROZ CON CEBOLLA DE RAMA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	_	TAJADAS DE MADURO	_	YUCA FRITA	_
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLA, TOMATE Y CILANTRO	_	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN RODAJAS	_	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
BEBIDA / FRUTA	JUGO DE NAIDÍ	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE BOROJO	AGUA DE PANELA CON LULO Y PLANTAS AROMATICAS	COLADA DE AVENA EN LECHE
LÁCTEO	_	***EN BEBIDA	***EN BEBIDA	_	***EN BEBIDA

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
CREMAS O SOPAS	_	_	_	_	OTALLA DE MAIZ BLANCO
ALIMENTO PROTEÍCO	** EN LEGUMINOSA	CERDO A LA PLANCHA CON GUISO DE COCO	HUEVO REVUELTO CON CILANTRO	** EN LEGUMINOSA	PESCADO FRITO
LEGUMINOSA	ARVEJAS VERDES GUISADAS	_	_	FRIJOLES GUISADOS	_
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON CEBOLLA DE RAMA	ARROZ BLANCO	ARROZ FRITO	ARROZ CON FIDEOS
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	PAPAS A LA FRANCESA	PATACÓN DE GUINEO	_	PATACON DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	_	RODAJA DE TOMATE	_	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE Y PIÑA	_
BEBIDA / FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE COCO PIPON / NARANJA ENTERA	AGUA DE PIÑA	JUGO DE CAÑA (MIEL)
LÁCTEO	***EN BEBIDA		_	_	***EN CREMAS O SOPAS

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
CREMAS O SOPAS	SOPA DE PAPACHINA		_	_	_
ALIMENTO PROTEÍCO	ESPAGUETIS CON POLLO	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	** EN LEGUMINOSA	TAPAO DE PESCADO	HUEVO EN TORTILLA
LEGUMINOSA	_	_	FRIJOLES GUISADOS CON CARNE MOLIDA	_	_
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON CEBOLLA DE RAMA	ARROZ CON FIDEOS
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	_	PAPA COCINADA	_	TAJADA DE MADURO	_
VERDURA FRÍA O CALIENTE	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, HABICHUELA Y CEBOLLA)	_	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLETA, AGUACATE, LIMÓN	_	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
BEBIDA / FRUTA	JUGO DE LULO	JUGO DE PLATANO MADURO EN LECHE	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE NAIDÍ
LÁCTEO	_	***EN BEBIDA	_	***EN BEBIDA	_

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

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACION - CICLOS DE MENU		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS	
FIRMA	Julgutier	MATRÍCULA PROFESIONAL	1.061.762.401

Gobernación del CAUCA | Secretaría de Educación y Cultura | PAE Cauca – Programa de Alimentación Escolar

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Fecha: 7/12/2022

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO	Eperara Siapidara
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PARA PREPARAR EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA/TARDE
NIVEL:	9-13 AÑOS

MENÚ No. 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		L008	Chocolate amargo o negro	9	9	56,0	0,4	3,8	4,4	7,2	0,3	1,5
		K033	Panela	16	16	58,2	0,1	0,0	14,4	6,7	0,8	6,2
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES SALTEADA CON VERDURAS	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	69,5	10,9	2,9	0,0	3,0	1,4	25,5
		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
		B052	Habichuela, cruda	14	13	5,4	0,3	0,0	0,9	5,0	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14	12	5,6	0,1	0,0	1,1	3,2	0,0	4,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPACHINA FRITA	P064	Malanga, sin cáscara, cruda	38	26	31,5	0,4	0,1	6,8	11,3	0,2	2,9
		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						**549,1**	**19,1**	**22,0**	**67,0**	**185,6**	**3,3**	**680,1**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8,7**	**1500**
% ADECUACIÓN						**24%**	**24%**	**29%**	**21%**	**17%**	**38%**	**45%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1.061.762.401

MENÚ No. 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común, crudo	130	65	51,4	0,4	0,0	11,1	9,8	0,3	2,6
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,35
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
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	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,456
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,576
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	14	13	12,2	0,3	0,0	2,6	1,0	0,1	1,26
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	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	193,905
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	6	6	22,3	0,8	0,1	4,5	1,5	0,2	0,36
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	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	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLLA Y LIMÓN	B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,57
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,72
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,04
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TOTAL MENÚ						**612,1**	**17,8**	**16,7**	**91,3**	**185,9**	**4,1**	**655,2**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8,7**	**1500**
% ADECUACIÓN						**27%**	**23%**	**22%**	**29%**	**17%**	**48%**	**44%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1.061.762.401

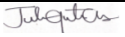
MENÚ No. 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	90	77	42,6	1,5	0,2	7,9	7,7	0,7	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOLES GUISADOS CON CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	40	40	77,6	7,8	5,1	0,1	4,4	0,7	24
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	40	40	154,4	9,1	0,6	24,2	47,6	2,1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3,0	0,1	0,0	0,6	1,8	0,0	0,304
		B103	Tomate, crudo	8	6	1,5	0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,384
		B005	Ahuyama, cocida, sin sal	9	9	4,3	0,1	0,1	0,8	1,3	0,0	0,09
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	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	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ FRITO	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
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	40	32	50,9	0,3	0,1	12,0	5,1	0,1	4,48
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TOTAL MENÚ						588,2	21,7	15,2	85,7	72,5	4,0	615,8
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						26%	28%	20%	27%	7%	47%	41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

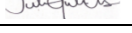
MENÚ No. 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,35
		C031	Guayaba, madura, cruda	90	68	47,9	0,6	0,2	9,0	8,8	0,2	2,025
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE PESCADO	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	70	64	59,9	11,3	1,5	0,1	12,2	1,2	53,452
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa,	27	24	23,6	0,5	0,0	5,1	1,9	0,2	2,43
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	23	18	29,3	0,2	0,1	6,9	2,9	0,1	2,576
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7	3	1,0	0,0	0,0	0,2	1,6	0,0	0,42
		B005	Ahuyama, cocida, sin sal	23	23	11,0	0,2	0,2	1,9	3,2	0,1	0,23
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	49	33	55,3	0,4	0,1	13,1	2,7	0,1	8,6632
		B035	Cilantro, crudo	1	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,414
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON COCO	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
		C019	Coco, crudo	14	6,3	25,3	0,2	2,2	0,8	0,4	0,1	1,134
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	27	22	5,0	0,2	0,0	0,9	1,9	0,1	1,296
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TOTAL MENÚ						578,5	20,2	16,5	83,8	181,5	2,5	710,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						26%	26%	22%	27%	16%	29%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

MENÚ No. 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	AGUA DE PANELA EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,35
		K033	Panela	15	15	54,6	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,85
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS (TOMATE Y CEBOLLA)	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	147,5	12,5	10,7	0,3	52,5	1,7	137,61
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	5	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,72
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,48
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CEBOLLA DE RAMA	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
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
FRUTA	PAPAYA PICADA	C065	Papaya, madura, cruda	100	70	28,0	0,4	0,1	5,7	16,8	0,2	3,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MADURO COCIDO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	40	29	38,0	0,3	0,1	8,7	0,9	0,1	1,152
TOTAL MENÚ						542,5	20,0	21,0	66,9	225,9	3,2	593,6
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						24%	25%	28%	21%	21%	37%	40%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

MENÚ No. 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	JUGO DE NAIDÍ	P012	Asaí, cocido, crudo	82	34	132,6	1,3	10,5	6,0	46,1	2,3	9,6432
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
ALIMENTO PROTEÍCO	ATOLLADO DE PIANGUA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55	50	48,0	1,0	0,1	10,3	4,0	0,4	4,95
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,576
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,456
		S028	Sudado de piangua	65	65	118,3	12,0	6,9	1,8	27,3	5,5	427,7
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	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	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CEBOLLA DE RAMA	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
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLA, TOMATE Y CILANTRO	B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,57
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,72
		B035	Cilantro, crudo	4	4	1,6	0,1	0,0	0,2	3,0	0,1	1,656
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,04
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TOTAL MENÚ						552,9	17,6	24,8	61,4	93,8	8,8	1029,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						25%	22%	33%	20%	9%	101%	69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

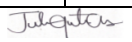
MENÚ No. 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,35
		C031	Guayaba, madura, cruda	90	68	47,9	0,6	0,2	9,0	8,8	0,2	2,025
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
ALIMENTO PROTEÍCO	ESPAGUETI GUISADO (CEBOLLA Y TOMATE) CON HUEVO	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	55,7	2,0	0,2	11,2	3,8	0,6	0,9
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,805
		B103	Tomate, crudo	12	9,6	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,576
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,456
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	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	193,905
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
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	30	21,6	28,5	0,2	0,0	6,5	0,6	0,1	0,864
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	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	193,905
TOTAL MENÚ						577,4	15,9	23,0	74,0	188,0	2,2	711,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						26%	20%	31%	24%	17%	26%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

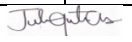
MENÚ No. 8

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE BOROJO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,35
		P017	Borojó, crudo	50	30	42,0	0,9	0,2	9,2	15,3	2,1	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	5	5	19,9	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0
CREMAS O SOPAS	SOPA DE PASTA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	33	33	122,4	4,3	0,5	24,7	8,3	1,3	1,98
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,828
		B009	Ajo, crudo	1	0,95	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,1805
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
ALIMENTO PROTEÍCO	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA CRIOLLA	F100	Res, carne semigorda, cruda	40	40	89,2	8,6	6,0	0,1	2,4	0,8	20
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,38
		B009	Ajo, crudo	1	1	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,1805
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	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	193,905
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	2	2	18,0	0,0	2,0	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	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN RODAJAS	B077	Pepino Cohombro, crudo	15	11	1,6	0,1	0,0	0,3	2,0	0,0	0,225
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,72
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TOTAL MENÚ						566,3	21,8	15,0	84,8	181,3	5,0	860,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						25%	28%	20%	27%	16%	58%	57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

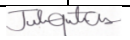
MENÚ No. 9

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LULO Y PLANTAS AROMATICAS	C045	Lulo, crudo	70	42	20,2	0,4	0,0	3,7	4,2	0,3	0
			Aromaticas	10								
		K033	Panela	16	16	58,2	0,1	0,0	14,4	6,7	0,8	6,24
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE MOLIDA	T026	Lenteja común, cruda	44	44	170,3	10,2	0,4	26,8	22,4	3,2	11,88
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	28	28	54,3	5,5	3,6	0,1	3,1	0,5	16,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	13	12,35	4,9	0,2	0,0	1,0	3,0	0,0	0,494
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,576
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	13	11,7	11,3	0,2	0,0	2,4	0,9	0,1	1,17
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	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	193,905
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
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	30	24	38,2	0,2	0,1	9,0	3,8	0,1	3,36
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	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	193,905
TOTAL MENÚ						608,9	19,5	16,3	89,9	49,0	5,3	623,0
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						27%	25%	22%	29%	4%	61%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

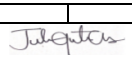
MENÚ No. 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,35
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	12	12	49,3	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5	0,36
		K033	Panela	8	8	29,1	0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,12
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO SANCOCHADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	147,5	12,5	10,7	0,3	52,5	1,7	137,61
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11,4	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,456
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,576
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON VERDURAS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		B052	Habichuela, cruda	10	9	3,9	0,2	0,0	0,6	3,6	0,1	0,54
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	2,975
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	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	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA)	b098	Remolacha, sin cáscara, cruda	15	12	6,4	0,2	0,0	1,2	1,9	0,1	8,52
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,57
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,4625
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TOTAL MENÚ						519,7	22,1	20,8	59,3	225,5	3,4	797,1
RECOMENDACION						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACION						23%	28%	28%	19%	21%	39%	53%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

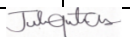
MENÚ No. 11

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	90	77,4	42,6	1,5	0,2	7,9	7,7	0,7	0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,35
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
ALIMENTO PROTEÍCO	ARVEJAS VERDES GUISADAS	T003	Arveja seca, cruda	43	43	160,8	10,3	0,5	25,9	25,8	2,0	6,45
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,38
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,48
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	26	23,4	22,7	0,5	0,0	4,9	1,9	0,2	2,34
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	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	193,905
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
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	B092	Plátano hartón, verde, crudo	25	17	28,2	0,2	0,0	6,7	1,4	0,1	4,42
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	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	193,905
TOTAL MENÚ						606,8	19,3	15,9	92,2	184,7	3,4	651,9
RECOMENDACION						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						27%	25%	21%	29%	17%	39%	43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

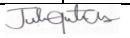
MENÚ No. 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	K033	Panela	20	20	72,8	0,1	0,0	18,0	8,4	1,0	7,8
		C044	Limón, crudo	6	3	1,3	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,12
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO A LA PLANCHA CON GUISO DE COCO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70	70	98,0	15,0	4,2	0,1	11,9	0,6	36,4
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,72
		B027	Cebolla cabezona, cruda	19	18	7,2	0,3	0,0	1,4	4,3	0,1	0,722
		C019	Coco, crudo	15	6,75	27,1	0,2	2,4	0,9	0,5	0,1	1,215
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CEBOLLA DE RAMA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,44
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
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	6	6	54,0	0,0	6,0	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	193,905
TOTAL MENÚ						535,3	19,5	21,9	63,8	37,6	2,6	635,7
RECOMENDACION						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						24%	25%	29%	20%	3%	30%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

MENÚ No. 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	JUGO DE COCO PIPÓN	H002	Agua de coco, sin azúcar	200	200	28,0	0,6	0,0	6,4	24,0	0,0	52
		K033	Panela	14	14	51,0	0,1	0,0	12,6	5,9	0,7	5,46
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO CON CILANTRO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	147,5	12,5	10,7	0,3	52,5	1,7	137,61
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,57
		B035	Cilantro, crudo	12	11	4,8	0,2	0,1	0,6	8,9	0,2	4,968
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	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	193,905
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
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
FRUTA	NARANJA ENTERA	C062	Naranja, cruda	150	90	36,9	0,6	0,3	7,9	29,7	1,2	1,8
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACÓN DE GUINEO	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	80	48	61,4	0,6	0,0	14,5	1,9	0,3	#¡REF!
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	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	193,905
TOTAL MENÚ						566,5	17,5	21,3	75,6	130,2	4,4	#¡REF!
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						25%	22%	28%	24%	12%	51%	#¡REF!
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

MENÚ No. 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	AGUA DE PIÑA	K033	Panela	30	30	109,2	0,2	0,0	27,1	12,6	1,5	11,7
			Cascara de Piña	50								
			Clavos	2								
			Canela	4								
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	60	60	231,6	13,7	0,9	36,2	71,4	3,2	6
		B103	Tomate, crudo	12	9,6	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,576
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,456
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	15	10	16,9	0,1	0,0	4,0	0,8	0,0	2,652
		B006	Ahuyama, cruda	16	14	4,1	0,1	0,0	0,8	2,7	0,1	0,136
		B009	Ajo, crudo	2	1,9	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,361
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	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	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ FRITO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE Y PIÑA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	45	38	18,0	0,3	0,0	3,6	10,3	0,2	13,3875
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,44
		C072	Piña, cruda	40	22	12,3	0,1	0,0	2,7	3,5	0,1	0,66
TOTAL MENÚ						656,3	17,7	13,2	109,3	111,7	5,6	426,0
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						29%	23%	18%	35%	10%	65%	28%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

MENÚ No. 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	JUGO DE CAÑA (MIEL)	K032	Miel de caña de azúcar, líquida	20	20	59,0	0,1	0,0	14,6	13,8	0,2	#¡REF!
CREMAS O SOPAS	OTALLA DE MAIZ BLANCO	A045	Maíz blanco, crudo	15	15	54,5	1,4	0,6	10,8	0,6	0,4	5,25
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,35
		K033	Panela	5	5	18,2	0,0	0,0	4,5	2,1	0,2	1,95
ALIMENTO PROTEÍCO	PESCADO FRITO	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	50	46	42,8	8,1	1,1	0,1	8,7	0,9	38,18
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
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	4	4	36,0	0,0	4,0	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	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE	PATACON DE PLATANO VERDE	B092	Plátano hartón, verde, crudo	30	20	33,9	0,2	0,0	8,0	1,6	0,1	5,304
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0
TOTAL MENÚ						577,9	17,1	21,0	79,6	173,0	2,4	#¡REF!
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						26%	22%	28%	25%	16%	27%	#¡REF!
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

MENÚ 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 LULO	C045	Lulo, crudo	85	51	24,5	0,5	0,1	4,5	5,1	0,3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
CREMAS O SOPAS	SOPA DE PAPACHINA	P064	Malanga, sin cáscara, cruda	60	41	49,7	0,6	0,1	10,7	17,8	0,2	4,554
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,38
		B006	Ahuyama, cruda	11	9	2,8	0,1	0,0	0,5	1,9	0,1	0,0935
		B009	Ajo, crudo	1	1	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,1805
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	24	16	27,1	0,2	0,0	6,4	1,3	0,1	4,2432
		B035	Cilantro, crudo	4	4	1,6	0,1	0,0	0,2	3,0	0,1	1,656
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
ALIMENTO PROTEÍCO	ESPAGUETIS CON POLLO	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	45	45	167,0	5,9	0,7	33,6	11,3	1,8	2,7
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40	37,2	61,8	7,7	3,4	0,0	4,1	0,3	23,436
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,38
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,48
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0
		B009	Ajo, crudo	1	0,95	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,1805
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
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
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, HABICHUELA Y CEBOLLA)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40	34	16,0	0,2	0,0	3,2	9,2	0,1	11,9
		B052	Habichuela, cruda	20	18	7,7	0,4	0,0	1,3	7,2	0,2	1,08
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40	38	15,2	0,5	0,0	2,9	9,1	0,1	1,52
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	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	193,905
TOTAL MENÚ						630,4	19,2	12,6	105,8	80,0	3,7	829,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						28%	24%	17%	34%	7%	42%	55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

MENÚ No. 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
BEBIDA	JUGO DE PLATANO MADURO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,35
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	64	46,08	60,8	0,5	0,1	14,0	1,4	0,2	1,8432
		K033	Panela	13	13	47,3	0,1	0,0	11,7	5,5	0,6	5,07
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	64	64	89,0	14,0	3,6	0,0	3,8	1,7	32,64
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,38
		B009	Ajo, crudo	1	1	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,1805
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON COCO	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
		C019	Coco, crudo	14	6,3	25,3	0,2	2,2	0,8	0,4	0,1	1,134
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	34,9	0,7	0,1	7,5	2,9	0,3	3,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TOTAL MENÚ						543,4	22,4	17,2	73,1	162,3	3,4	683,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						24%	28%	23%	23%	15%	40%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

MENÚ 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 PIÑA	C072	Piña, cruda	120	66	37,0	0,4	0,1	8,2	10,6	0,3	1,98
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL GUISADOS CON CARNE MOLIDA	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	45	45	173,7	10,3	0,7	27,2	53,6	2,4	4,5
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	28	28	54,3	5,5	3,6	0,1	3,1	0,5	16,8
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,38
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	12	8	13,5	0,1	0,0	3,2	0,7	0,0	2,1216
		B006	Ahuyama, cruda	13	11	3,3	0,1	0,0	0,6	2,2	0,1	0,1105
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,361
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	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	193,905
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
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLETA, AGUACATE, LIMÓN	B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	0,96
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40	38	15,2	0,5	0,0	2,9	9,1	0,1	1,52
		C001	Aguacate Hass, Crudo	40	26	56,6	0,3	4,2	3,5	2,0	0,1	0
		C044	Limón, crudo	6	3	1,3	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,12
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TOTAL MENÚ						603,0	20,3	15,8	88,2	91,0	4,1	611,8
RECOMENDACION						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						27%	26%	21%	28%	8%	47%	41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

MENÚ No. 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
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	55,35
		C051	Mango común, crudo	200	100	79,0	0,6	0,0	17,1	15,0	0,5	4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
ALIMENTO PROTEÍCO	TAPAO DE PESCADO	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	70	64	59,9	11,3	1,5	0,1	12,2	1,2	53,452
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,76
		B103	Tomate, crudo	29	23	5,3	0,2	0,0	1,0	2,1	0,1	1,392
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	30	20	33,9	0,2	0,0	8,0	1,6	0,1	5,304
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20	18	17,5	0,4	0,0	3,8	1,4	0,1	1,8
		B035	Cilantro, crudo	4	4	1,6	0,1	0,0	0,2	3,0	0,1	1,656
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	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	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CEBOLLA DE RAMA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	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	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	50	36	47,5	0,4	0,1	10,9	1,1	0,2	1,44
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	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	193,905
TOTAL MENU						590,8	20,1	15,9	88,4	187,1	2,8	708,0
RECOMENDACION						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						26%	26%	21%	28%	17%	32%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1.061.762.401			

MENÚ 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 NAIDÍ	P012	Asaí, cocido, crudo	82	34	132,6	1,3	10,5	6,0	46,1	2,3	9,6432
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO EN TORTILLA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	100	148,9	12,6	10,8	0,3	52,9	1,7	138,861
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
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
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	16	13	6,8	0,2	0,0	1,3	2,0	0,1	9,088
		B027	Cebolla cabezona, cruda	17	16	6,5	0,2	0,0	1,2	3,9	0,0	0,646
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16	14	6,4	0,1	0,0	1,3	3,7	0,1	4,76
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,905
TOTAL MENU						537,6	17,7	26,6	53,9	113,9	4,7	745,8
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						24%	23%	36%	17%	10%	54%	50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			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	Eperara Siapidara
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PREPARADA EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA-TARDE
NIVEL:	9-13 AÑOS

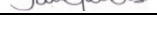
MENU No 1

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	CARNE DE RES SALTEADA CON VERDURAS	F099	Res, carne magra, cruda	50	80	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar la cebolla, la habichuela y la zanahoria en tiras delgadas, el tomate en cuadros. 4. Picar la carne en tiras y sofreir un poco. 5. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto y agregar las verduras empezando por la cebolla. 6. Dejar dorar la cebolla y agregar las verduras en el siguiente orden: zanahoria, habichuela y por último el tomate. 7. Recuerde que entre cada verdura se debe esperar un tiempo estimado de cocción de 5 minutos para agregar la siguiente. 8. Una vez las verduras esten cocinadas, agregar la carne previamente sofrita y tapar. 9. Dejar cocinar por 5 minutos más y agregar sal. 10. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	14		
		B103	Tomate, crudo	14		
		B052	Habichuela, cruda	14		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL ACOMPAÑANTE	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		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPACHINA FRITA	P064	Malanga, sin cáscara, cruda	38	26	**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 papachina 3. Cortar 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	5		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner a hervir el chocolate con agua y la panela. 3. Cuando haya hervido y se haya disuelto el chocolate y la panela, agregar la leche y mezclar. 4. Se recomienda licuar antes de servir.
		L008	Chocolate amargo o negro	9		
		K033	Panela	16		

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

MENÚS No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	40	85	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Pelar las papas y cotar en cuadritos pequeños. 4. Cocinar las lentejas junto con las papas hasta que esten blandas. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	12		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	14		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLLA Y LIMÓN	B027	Cebolla cabezona, cruda	15	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Picar el tomate en cuadros o media luna, como sea de supreferencia y la cebolla en pluma o láminas delgadas. 4. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	15		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. 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	6		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común, crudo	130	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

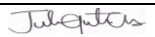
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA		T.P	1.061.762.401

MENÚ No 3						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
				9-13 AÑOS	**9-13 AÑOS**	
ALIMENTO PROTEICO	**FRIJOLES GUISADOS CON CARNE MOLIDA**	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	40	120	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Pelar, lavar y picar la papa en cuadros pequeños. 4. Picar la carne en cuadritos. 5. Cocinar los frijoles junto con la papa y la carne hasta que esten blandos. 6. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 7. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 8. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 9. Retirar del fuego y servir.
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	40		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8		
		B103	Tomate, crudo	8		
		B005	Ahuyama, cocida, sin sal	9		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	**ARROZ FRITO**	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. 4. Calentar el aceite y fritar el arroz. 6. Una vez frito, agregar al agua y dejar cocinar. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	**YUCA COCINADA**	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	40	32	**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 yuca. 3. Poner a cocinar en agua hirciendo con sal. 4. Cuando este blanda, retirar del fuego, escurrir y servir.
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL**	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	90	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
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	
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE PESCADO	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	70	250CC	**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 la papa, la yuca y el plátano en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla. 5. Pelar y rallar la ahuyama. 6. En la olla donde va a preparar el sancocho, calentar aceite y sofreir la cebolla junto con la ahuyama. 7. Agregar agua en la mezcla anterior y adicionar el pescado, la yuca y el plátano. 8. Dejar hervir y agregar la papa. Por ultimo adicionar el cilantro finamente picado. 9. Cocinar hasta que los tuberculos esten blandos y agregar sal. 10.Rectificar sabores y servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27		
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	23		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7		
		B005	Ahuyama, cocida, sin sal	23		
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	49		
		B035	Cilantro, crudo	1		
		L015	Sal	0,5		
		D012	Aceite de soya	4,0		
CEREAL	ARROZ CON COCO	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. Rallar o picar finamente el coco y licuar con un poco de agua y cernir para obtener la leche de coco. 3. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua y poner a hervir con dal 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		
		C019	Coco, crudo	14		
		L015	Sal	1		
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	27,0	22	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar el tomate. 3. Cortar en rodajas y agregar sal. 4. Servir.
		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	110	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. 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	3		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON CEBOLLA DE RAMA	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. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 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		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5		
		L015	Sal	0,5		
FRUTA	PAPAYA PICADA	C065	Papaya, madura, cruda	100	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Pelar la papaya y picar en cuadros. 3. Servir.
JUGO	AGUA DE PANELA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua y agregar la canela. 3. Una vez la panela se haya disuelto, agregar la leche y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia.
		K033	Panela	15		
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	
ALIEMENTO PROTEICO	ATOLLADO DE PIANGUA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y picar finamente la cebolla y el tomate. 3. Pelar las papas y picar en trozos medianos. 4. Limpiar la piangua. 5. Hacer un guiso con cebolla y tomate. 6. Mezclar el guiso con la piangua y la papa y agregar agua. 7. Dejar hervir hasta que la papa este blanda. 8. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	12		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		S028	Sudado de piangua	65		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON CEBOLLA DE RAMA	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. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 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		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLA, TOMATE Y CILANTRO	B027	Cebolla cabezona, cruda	15	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Picar el tomate y la cebolla en cuadros o media luna, como sea de su preferencia y picar finamente el cilantro. 4. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	15		
		B035	Cilantro, crudo	4		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE NAIDÍ	P012	Asaí, cocido, crudo	82	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 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	ESPAGUETI GUISADO (CEBOLLA Y TOMATE) CON HUEVO	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar los espaguetis en gua hirviendo y reservar. 3. Lavar las verduras y picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Cocinar los huevos y cuando esten listos picar. 5. Hacer un guiso con la cebolla, el tomate y agregar sal. 6. Cuando las preparaciones esten listas, mezclar la pasta con el huevo y el guiso. 7. Rectificar sabores y servir.
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55		
		B103	Tomate, crudo	12		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		D012	Aceite de soya	5		
		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	4		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	30	22	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar los plátanos. 3. Cortar en láminas. 3. Fritar en aceite caliente hasta que esten dorados. 4. Retirar del aceite. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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.
		C031	Guayaba, madura, cruda	90,0		
		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	
CREMAS O SOPAS	SOPA DE PASTAS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	33	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. Picar el ajo y el cilantro finamente. 3. Pelarl as papas y picar en tozos pequeños. 4. En la olla donde va a preparar la sopa, sofreir el ajo 5. Agregar en la olla donde se realizo el sofrito del ajo agregar agua y las papas y las pastas para sopa. 6. Dejar hervir hasta que las papas esten blanditas, agregar sal y servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10		
		B035	Cilantro, crudo	2		
		B009	Ajo, crudo	1		
		L015	Sal	0,5		
ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA CRIOLLA	F100	Res, carne semigorda, cruda	40	35	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y picar finamente la cebolla, el ajo y el tomate. 3. Agregar sal a la carne y armar las albóndigas 4. Hacer un guiso con el aceite, el ajo, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con las albondigas y agregar un poco de agua. 6. Cocinar hasta que la carne este completamente cocida. 7. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	10		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10		
		B009	Ajo, crudo	1		
		D012	Aceite de soya	2		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. 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	2		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN RODAJAS	B077	Pepino Cohombro, crudo	15	25	**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 el pepino y el tomate y picar en rodajas. 4. Mezclar las verduras, agregar sal y servir.
		B103	Tomate, crudo	15		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE BOROJO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		P017	Borojó, crudo	50		
		K003	Azúcar blanco, granulado	5		
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	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE MOLIDA	T026	Lenteja común, cruda	44	95	**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. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Pelar, lavar y picar la papa en cuadros pequeños. 4. Picar la carne en cuadritos. 5. Cocinar las lentejas junto con la papa y la carne hasta que esten blandos. 6. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 7. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 8. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 9. Retirar del fuego y servir.
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	28		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	13		
		B103	Tomate, crudo	12		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	13		
		D012	Aceite de soya	5		
		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		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	30	36	**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 yuca. 3. Cortar en bastones y poner a acocinar en agua con sal hasta que este blanda. 3. Escurrir bien y fritar en aceite caliente hasta que esten doradas. 4. Retirar del aceite. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDO	AGUA DE PANELA CON LULO Y PLANTAS AROMATICAS	C045	Lulo, crudo	70	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Picar el lulo en cuadritos. 3. Poner a hervir el agua con la panela, el lulo y las aromaticas hasta que esta se derrita por completo. 4. Dejar reposar y servir preferiblemente tibia.
			Aromaticas	10		
		K033	Panela	16		
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	
ALIEMENTO PROTEICO	HUEVO SANCOCHADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. 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.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	12		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. 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.
		B052	Habichuela, cruda	10		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	15	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. Lavar y pelar las verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Cocinar la remolacha y cuando este lista pelar y picar en cuadros pequeños. 5. Pelar la cebolla y picar el láminas delgadas. 6. Mezclar las verduras y agregar sal. 6. Servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la avena con agua y agregar azúcar. 3. Una vez la avena este lista, agregar la leche en polvo y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. Si desea, puede licuar la bebida antes de servir.
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	12		
		K033	Panela	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	ARVEJAS VERDES GUISADAS	T003	Arveja seca, cruda	43	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. Dejar las arvejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar las lentejas junto con las papas hasta que esten blandas. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con las arvejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10		
		B103	Tomate, crudo	10		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	26		
		D012	Aceite de soya	4		
		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		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	B092	Plátano hartón, verde, crudo	25	17	**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. Picar en rodajas delgadas. 4. Fritar en aceite bien caliente. 5. Retirar del fuego, agregar sal y servir.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	90	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

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	CERDO A LA PLANCHA CON GUISO DE COCO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. 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. Hacer un guiso con la cebolla y el tomate finamente picado. 6. Picar o rallar el coco y licuar, cernir y sacar el agua de coco. 7. Mezclar la carne con el guiso y agregar el agua de coco. 8. Dejar hervir hasta que espese un poco y servir.
		B103	Tomate, crudo	15		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	19		
		C019	Coco, crudo	15		
		D012	Aceite de soya	4		
CEREAL	ARROZ CON CEBOLLA DE RAMA	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. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 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		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	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	6		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	30	24	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar el tomate. 3. Cortar en rodajas y agregar sal. 4. Servir.
		L015	Sal	0,5		
JUGO	LIMONADA DE PANELA	K033	Panela	20	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Hacer un melado o agua de panela. 3. Cuando este listo, bajar de fuego, dejar reposar y agregar el jugo del limón. 4. Servir preferiblemente fria.
		C044	Limón, crudo	6		
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
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON CILANTRO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar la cebolla. 3. Picar finamente la cebolla y el cilantro. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Sofreir la cebolla en el aceite caliente. 6. Agregar al sárten con la cebolla los huevos batidos junto con el cilantro y mezclar. 7. Dejar cocinar y retirar del fuego. 8. Servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B035	Cilantro, crudo	12		
		D012	Aceite de soya	3		
		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		
FRUTA	NARANJA ENTERA	C062	Naranja, cruda	150	150	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las fruta. 3. Servir.
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PATACÓN DE GUINEO	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	80	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 y pelar el guineo. 3. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto. 4. Agregar el guineo 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	4		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE COCO PIPÓN	H002	Agua de coco, sin azúcar	200	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. Derretir la panela en el agua de coco y mezclar. 3. Servir preferiblemente frio.
		K033	Panela	14		
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	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	60	130	**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. Pelar y trocear el plátano en trozos pequeños. 4. Pelar y rallar o picar en cuadros pequeños la ahuyama. 3. Cocinar los frijoles junto con el plátano y la ahuyama hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla, el ajo 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.
		B103	Tomate, crudo	12		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	15		
		B006	Ahuyama, cruda	16		
		B009	Ajo, crudo	2		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ FRITO	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. 4. Calentar el aceite y fritar el arroz. 6. Una vez frito, agregar al agua y dejar cocinar. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE Y PIÑA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	45	84	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Pelar la piña y la zanahoria. 4. Picar la piña y el tomate en cuadros pequeños. 5. Rallar la zanahoria. 6. Mezclar todos los ingredientes y servir.
		B103	Tomate, crudo	30		
		C072	Piña, cruda	40		
JUGO	AGUA DE PIÑA	K033	Panela	30	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar las cascaras de piña con los clavos, la canela y la panela. 3. Dejar hervir hasta que las cascaras esten blandas o su sabor se haya concentrado en el agua. 4. Retirar del fuego. 5. Dejar reposar y servir preferiblemente frio.
			Cascara de Piña	50		
			Clavos	2		
			Canela	4		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	OTALLA DE MAIZ BLANCO	A045	Maíz blanco, crudo	15	250CC	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar en remojo desde el día anterior el maíz. 2. Poner a cocinar el maíz en agua hirviendo hasta que se hablande y espese. 3. Retirar del fuego y reposar. 4. Disiolver la leche en olvo en un poco de agua y mezclar con el maíz, o si lo prefiere agregue la leche en polvo directamente. 5. Servir a temperatura ambiente.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15		
		K033	Panela	5		
ALIMENTO PROTEICO	PESCADO FRITO	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	50	46	**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. Limpiar el pescado y agregar sal. 2. Fritar el pescado ena ceite bien caliente. 3. Servir.
		D012	Aceite de soya	6		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. 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	4		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PATACON DE PLATANO VERDE	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.
		D012	Aceite de soya	5		
BEBIDA	JUGO DE CAÑA (MIEL)	K032	Miel de caña de azúcar, líquida	20,00	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Disolver la miel de caña en agua. 3. Servir preferiblemente frio.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SOPA DE PAPACHINA	P064	Malanga, sin cáscara, cruda	60	250	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Picar el ajo y el cilantro finamente. 3. Pelar la papa china y picar en tozos pequeños. 4. En la olla donde va a preparar la sopa, sofreir el ajo junto con la cebolla finamente picada y la ahuyama rallada o picada encubos pequeños. 5. Agregar en la olla donde se realizo el sofrito agua, la papa china y el plátano troceado en tozospqueños. 6. Dejar hervir hasta que las los tuberculos esten blandos. 7. Servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10		
		B006	Ahuyama, cruda	11		
		B009	Ajo, crudo	1		
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	24		
		B035	Cilantro, crudo	4		
		L015	Sal	0,5		
ALIMENTO PROTEICO	ESPAGUETIS CON POLLO	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	45	120	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar la pechuga y desmechar. 3. Pelar la cebolleta y el ajo y picar finamente. 4. Cocinar los espaguetis en agua hirviendo. 5. Hacer un guiso con el ajo, la cebolla y el tomate. 6. Cuando los espaguetis esten listos, retirar del agua y mezclar con el pollo y el guiso. 5. Rectificar sabores y servir.
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10		
		B103	Tomate, crudo	10		
		D012	Aceite de soya	3		
		B009	Ajo, crudo	1		
		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	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, HABICHUELA Y CEBOLLA)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Picar la cebolleta, la zanahoria y la habichuela en julianas (tiras). 4. Sofreir las verduras juntas en aceite bien caliente y agregar sal. 5. Rectificar sabores y servir.
		B052	Habichuela, cruda	20		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40		
		D012	Aceite de soya	2		
		L015	Sal	0,5		
JUGO	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	85	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	64	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne en el sarten y agregar sal. 4. Picar la cebolla y el tomate en media luna o en rodajas delgadas y agregar a la carne. 4. Dejar cocinar. 5. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	10		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10		
		B009	Ajo, crudo	1		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON COCO	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. Rallar o picar finamente el coco y licuar con un poco de agua y cernir para obtener la leche de coco. 3. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua y poner a hervir con dal 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		
		C019	Coco, crudo	14		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPA COCINADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	**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 una olla con agua. 3. Lavar las papas. 4. Cuando el agua haya hervido agregar la sal y las papas. 5. Dejar cocinar hasta que las papas esten blandas. 6. Una vez listas, retirar del agua y servir.
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE PLATANO MADURO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Cocinar los plátanos con la panela. 4. Licuar los plátanos con el agua donde se cocinaron y agregar la leche. 5, Servir preferiblemente frio.
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	64		
		K033	Panela	13		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 18

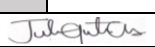
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS CON CARNE MOLIDA	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	45	130	**Nota:** Antes y durante la preparación 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. Pelar y trocear el plátano en trozos pequeños. 4. Pelar y rallar o picar en cuadros pequeños la ahuyama. 3. Cocinar los frijoles junto con el plátano y la ahuyama hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla, el ajo y el tomate finamente picados, agregar la carne y dejar cocinar. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	28		
		B103	Tomate, crudo	10		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10		
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	12		
		B006	Ahuyama, cruda	13		
		B009	Ajo, crudo	2		
		D012	Aceite de soya	4		
		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		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLETA, AGUACATE, LIMÓN	B103	Tomate, crudo	20	27	**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 cebolla, el tomate y el aguacate en cuadros pequeños. 4. Mezclar las verduras, agregar sal y limón y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40		
		C001	Aguacate Hass, Crudo	40		
		C044	Limón, crudo	6		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	120	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

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

MENU No 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	TAPAO DE PESCADO	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	70	145,00	**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 papa y cortar en rodajas. 3. Pelar el plátano y partir en trozos pequeños. 4. Picar la cebolla y el tomate en cuadros pequeños y hacer un guiso. 5. Picar finamente el cilantro. 6. En una olla grande, poner el pescado junto con la papa y el plátano y cocinar hasta que se hablanden los tuberculos. 7. Una vez listos, agregar el guiso y el cilantro y dejar cocinar por 5 minutos mas. 8. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20		
		B103	Tomate, crudo	29		
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	30		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20		
		B035	Cilantro, crudo	4		
		D012	Aceite de soya	2		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON CEBOLLA DE RAMA	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. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 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.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	50	36	**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		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		C051	Mango común, crudo	100		
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	HUEVO EN TORTILLA	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. Batir los huevos y agregar sal. 3. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 4. Agregar los huevos y dejar secar por un lado, dar la vuelta y terminar la cocción por 30 segundos aproximadamente. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	2		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	90	Nota: Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. 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	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	16	43	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar las verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Cocinar la remolacha y cuando este lista pelar y picar en cuadros pequeños. 5. Pelar la cebolla y picar el láminas delgadas. 6. Mezclar las verduras y agregar sal. 6. Servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	17		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE NAIDÍ	P012	Asaí, cocido, crudo	82	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P	1.061.762.401	

Gobernación del CAUCA | Secretaría de Educación y Cultura

PAE Cauca
Programa de Alimentación Escolar

LISTA DE INTERCAMBIOS

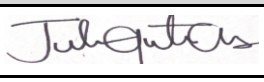
COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

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

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

FRUTAS	FRESA	70
	GUAYABA BLANCA	90
	GUAYABA ROSADA	90
	LULO	70-85
	MORA DE CASTILLA	65
	PAPAYA	100
	LIMÓN	40
	PIÑUELA	120
	PIÑA	110
	TOMATE DE ARBOL	90
	BANANO COMÚN	130
	GUANÁBANA	75
	MANDARINA ENTERA	85
	UVA ISABELLA	70
	MARACUYA	65
	MANGO ENTERO	120
	NAIDI	82
	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
	PANELA	15-20
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**