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

PLANEACION CICLO DE MENUS - 2026

COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

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

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
CREMAS O SOPAS	_	SOPA DE PASTAS	_	_	_
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	CARNE DE RES GUISADA CON HABICHUELA	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	POLLO DESMECHADO	CARNE MOLIDA CON HOGADO
LEGUMINOSA		_	_	LENTEJAS GUISADAS	FRIJOLES GUISADOS
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON CABELLOS DE ÁNGEL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	**EN LA SOPA	PAPAS GUISADAS	MADURO COCINADO	**EN LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	**EN LA PROTEÍNA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	ENSALADA DE ZANAHORIA CON TOMATE Y CEBOLLETA	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
JUGO/FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE LULO	JUGO DE UVA ISABELLA CON LECHE	KENDU EN LECHE
LACTEO	_	**EN JUGO	_	**EN JUGO	**EN JUGO

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MAÍZ		_	SOPA DE PASTAS	
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO FRITA EN CUADRITOS	_	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	PASTA DE TRUCHA FRITA
LEGUMINOSA	_		_	_	LENTEJAS GUISADAS
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETIS CON POLLO DESMECHADO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**EN LA SOPA	PAPA CRIOLLA COCINADA	PAPAS A LA FRANCESA	TAJADAS DE MADURO	RETACADAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE		ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON MANGO Y PIÑA	ZAMBA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE UVA ISABELLA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON PIÑA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE MORA CON LECHE
LÁCTEO	_	_	_	_	_

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
CREMAS O SOPAS	SOPA DE LENTEJAS	_	_	MAZAMORRA DE MAÍZ CON LECHE	_
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	CARNE SUDADA	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	CARNE CON VERDURAS
LEGUMINOSA	_	_	FRIJOLES VERDES GUISADOS	_	_
CEREAL	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ VERDE
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA FRITA	YUCA FRITA	CHIPS DE ARRACACHA	PAPA COCINADA	_
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA	_	TOMATE EN RODAJAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO	_
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE LULO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	AGUA DE PANELA	LIMONADA DE PANELA
LÁCTEO	_	_	_	**EN LA SOPA	_

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE POLLO	_	CREMA DE ZAPALLO	_	
ALIMENTO PROTEÍCO	_	POLLO FRITO	_	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	HUEVOS PERICOS
LEGUMINOSA	_	FRIJOLES GUISADOS	_	LENTEJAS GUISADAS	_
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	PASTAS CON POLLO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	_	_	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	_	TAJADA DE MADURO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSADA DE PEPINO Y CEBOLLETA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	_
JUGO/FRUTA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	AGUA DE PIÑA	JUGO DE MANGO EN LECHE	KENDU EN LECHE
LÁCTEO	_	_	_	_	_

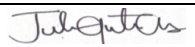
Nota: Agua apta para el consumo: *Todos los días 150 cc- 180 cc*

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

Gobernación del CAUCA · Secretaría de Educación y Cultura · PAE Cauca · Programa de Alimentación Escolar	FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL	Código: FR-SED-PAE-03 Versión: 1 Fecha: 7/12/2022

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

MENU No 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	100	148,9	12,6	10,8	0,3	52,9	1,7	138,9
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	25	18	23,8	0,2	0,0	5,5	0,5	0,1	0,7
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2,1	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,3
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	80	69	37,8	1,4	0,1	7,0	6,9	0,6	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**657,6**	**22,2**	**30,2**	**72,6**	**214,7**	**3,2**	**780,6**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**29%**	**28%**	**40%**	**23%**	**20%**	**40%**	**52%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 2

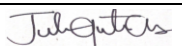
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	SOPA DE PASTAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26,2	0,5	0,1	5,6	2,2	0,2	2,7
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30	30	111,3	3,9	0,5	22,4	7,5	1,2	1,8
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA CON HABICHUELAS	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83,4	13,1	3,4	0,0	3,6	1,6	30,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B052	Habichuela, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,8	4,3	0,1	0,6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						689,6	26,4	18,2	101,9	187,4	4,2	686,4
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						31%	34%	24%	32%	17%	52%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 3

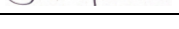
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	65	65	90,4	14,2	3,7	0,0	3,9	1,8	33,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLOS DE ÁNGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	10	37,1	1,3	0,2	7,5	2,5	0,4	0,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	100	90	87,3	1,8	0,2	18,8	7,2	0,7	9,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	10	10	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	15	11	4,2	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	140	84	40,3	0,8	0,1	7,5	8,4	0,5	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						681,5	22,7	23,4	91,3	46,2	4,1	828,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	29%	31%	29%	4%	52%	55%

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

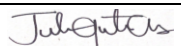
MENU No 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO DESMECHADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	47	77,2	9,6	4,3	0,0	5,1	0,3	29,3
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	20	20	77,4	4,6	0,2	12,2	10,2	1,4	5,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20	18	17,5	0,4	0,0	3,8	1,4	0,1	1,8
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	30	22	28,5	0,2	0,0	6,5	0,6	0,1	0,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON TOMATE Y CEBOLLETA	B103	Tomate, crudo	40	32	7,4	0,3	0,0	1,3	2,9	0,2	1,9
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	22	10,4	0,2	0,0	2,1	6,0	0,1	7,7
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE UVA ISABELLA CON LECHE	C086	Uva Isabella, cruda	70	63	32,1	0,3	0,0	7,6	5,0	0,3	5,7
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						678,5	23,8	20,9	95,0	188,5	3,2	887,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	30%	28%	30%	17%	41%	59%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

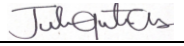
MENU No 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE MOLIDA CON HOGADO	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	40	40	77,6	7,8	5,1	0,1	4,4	0,7	24,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	KENDU EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		A043	Maíz amarillo, crudo	15	15	59,0	1,4	0,7	11,2	1,1	0,4	5,3
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**681,8**	**23,6**	**23,5**	**90,1**	**194,8**	**3,4**	**868,9**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**30%**	**30%**	**31%**	**29%**	**18%**	**43%**	**58%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MAÍZ	A044	Maíz amarillo, trillado	40	40	138,8	3,5	0,3	30,4	2,8	0,8	5,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B006	Ahuyama, cruda	17	14	4,3	0,1	0,0	0,8	2,9	0,1	0,1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	17,8	0,4	0,0	3,8	2,4	0,2	1,2
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	15	14	14,6	0,3	0,1	3,2	0,8	0,1	0,0
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	17,8	0,4	0,0	3,8	2,4	0,2	1,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70	65	108,1	13,5	6,0	0,1	7,2	0,5	41,0
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		D012	Aceite de soya	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
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	20	20	72,8	0,1	0,0	18,0	8,4	1,0	7,8
TOTAL MENÚ						702,0	22,8	17,8	111,1	49,5	3,6	454,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						31%	29%	24%	35%	4%	45%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO FRITA EN CUADRITOS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70	70	98,0	15,0	4,2	0,1	11,9	0,6	36,4
		D012	Aceite de soya	10	10	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	35	28	14,8	0,4	0,0	2,9	4,5	0,2	19,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCINADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	57,6	1,3	0,1	12,7	6,6	0,6	10,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE UVA ISABELLA CON LECHE	C086	Uva Isabella, cruda	70	63	32,1	0,3	0,0	7,6	5,0	0,3	5,7
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						646,8	24,7	23,5	82,8	179,2	2,2	910,8
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	31%	31%	26%	16%	28%	61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 8

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESPAGUETIS CON POLLO DESMECHADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	60	100,3	12,5	5,6	0,1	6,6	0,4	38,1
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	60	60	222,6	7,8	0,9	44,8	15,0	2,3	3,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	100	90	87,3	1,8	0,2	18,8	7,2	0,7	9,0
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON MANGO Y PIÑA	B099	Repollo blanco, crudo	20	14	5,6	0,3	0,0	0,9	6,2	0,1	2,5
		C072	Piña, cruda	60	33	18,5	0,2	0,0	4,1	5,3	0,2	1,0
		C051	Mango común, crudo	60	30	23,7	0,2	0,0	5,1	4,5	0,2	1,2
JUGO/FRUTA	AGUA DE PANELA CON PIÑA	C072	Piña, cruda	50	28	15,4	0,2	0,0	3,4	4,4	0,1	0,8
		K033	Panela	20	20	72,8	0,1	0,0	18,0	8,4	1,0	7,8
TOTAL MENÚ						681,6	23,4	20,8	97,0	62,7	5,1	453,4
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	30%	28%	31%	6%	64%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

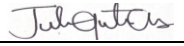
MENU No 9

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	SOPA DE PASTAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	34,9	0,7	0,1	7,5	2,9	0,3	3,6
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20	20	74,2	2,6	0,3	14,9	5,0	0,8	1,2
ALIMENTO PROTEÍCO	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	45	32	42,8	0,4	0,1	9,8	1,0	0,2	1,3
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ZAMBA	B006	Ahuyama, cruda	50	43	12,8	0,3	0,1	2,5	8,5	0,3	0,4
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**715,3**	**23,1**	**21,5**	**104,0**	**196,5**	**3,0**	**881,9**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**32%**	**29%**	**29%**	**33%**	**18%**	**38%**	**59%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

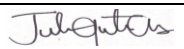
MENU No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PASTA DE TRUCHA FRITA		Albóndiga de trucha	50	50	90,0	8,0	3,0	7,0	10,2	0,2	32,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	20	20	77,4	4,6	0,2	12,2	10,2	1,4	5,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	13,5	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	90	61	101,6	0,7	0,1	24,1	4,9	0,2	15,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	15	11	4,2	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MORA 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
		C061	Mora de castilla, cruda	80	72	53,3	0,7	0,1	10,5	30,2	1,2	0,7
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						791,1	22,6	22,7	118,1	216,2	4,0	895,4
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						35%	29%	30%	38%	20%	50%	60%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 11

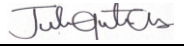
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	SOPA DE LENTEJAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20	18	17,5	0,4	0,0	3,8	1,4	0,1	1,8
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		T026	Lenteja común, cruda	30	30	116,1	6,9	0,3	18,3	15,3	2,2	8,1
		B006	Ahuyama, cruda	12	10,2	3,1	0,1	0,0	0,6	2,0	0,1	0,1
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	35	35	48,7	7,6	2,0	0,0	2,1	0,9	17,9
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLOS DE ÁNGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4	4	14,8	0,5	0,1	3,0	1,0	0,2	0,2
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA FRITA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38,4	0,9	0,0	8,4	4,4	0,4	7,2
		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
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA	B059	Lechuga común, cruda	15	8	1,5	0,1	0,0	0,2	1,7	0,1	0,5
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA 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
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**729,0**	**25,3**	**20,9**	**103,8**	**194,3**	**4,9**	**1066,9**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**32%**	**32%**	**28%**	**33%**	**18%**	**61%**	**71%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 12

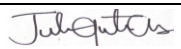
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70	65	108,1	13,5	6,0	0,1	7,2	0,5	41,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70	56	89,0	0,5	0,2	20,9	9,0	0,2	7,8
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						649,6	19,3	23,5	87,7	42,7	1,8	640,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	25%	31%	28%	4%	23%	43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE SUDADA	F099	Res, carne magra, cruda	55	55	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5	28,1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26,2	0,5	0,1	5,6	2,2	0,2	2,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES VERDES GUISADOS	T005	Frijol blanco, crudo	25	25	93,3	5,3	0,3	15,5	33,3	1,6	3,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CHIPS DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	44,4	0,4	0,0	10,5	8,4	0,4	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						691,0	23,9	22,9	93,3	74,2	5,0	1016,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						31%	30%	31%	30%	7%	63%	68%

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

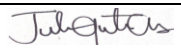
MENU No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	MAZAMORRA DE MAÍZ	A045	Maíz blanco, crudo	35	35	127,1	3,3	1,3	25,3	1,4	0,8	12,3
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTO PROTEÍCO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA 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	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO	B103	Tomate, crudo	40	32	7,4	0,3	0,0	1,3	2,9	0,2	1,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		B077	Pepino Cohombro, crudo	26	20	2,7	0,1	0,0	0,4	3,5	0,1	0,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	54,6	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
TOTAL MENÚ						694,0	22,9	21,4	100,9	177,2	3,1	898,8
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						31%	29%	29%	32%	16%	39%	60%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

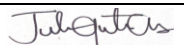
MENU No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE CON VERDURAS	F099	Res, carne magra, cruda	85	85	118,2	18,5	4,8	0,0	5,1	2,3	43,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4,5	0,1	0,0	0,8	0,9	0,1	0,3
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ VERDE	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5	1,3
		B079	Perejil, crudo	5	5	2,5	0,1	0,0	0,3	6,2	0,3	2,5
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	25	25	91,0	0,2	0,0	22,6	10,5	1,2	9,8
TOTAL MENÚ						588,3	24,2	17,3	82,5	48,9	4,9	454,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						26%	31%	23%	26%	4%	61%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE POLLO	B006	Ahuyama, cruda	40	34	10,2	0,3	0,1	2,0	6,8	0,3	0,3
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30	30	26,7	0,6	0,0	5,7	3,6	0,2	1,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14,0	0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	10,4
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	28,8	0,7	0,0	6,3	3,3	0,3	5,4
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	40	27	45,2	0,3	0,1	10,7	2,2	0,1	7,1
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	60	100,3	12,5	5,6	0,1	6,6	0,4	38,1
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	30	30	41,7	5,2	2,1	0,5	3,0	1,7	23,1
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSADA DE PEPINO Y CEBOLLETA	B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	2,6	0,1	0,0	0,4	3,4	0,1	0,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE PIÑA	C062	Naranja, cruda	100	60	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						663,9	24,8	20,3	93,5	73,0	4,6	675,4
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	32%	27%	30%	7%	58%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

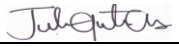
MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO FRITO	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	80	58	106,3	10,6	7,1	0,1	5,8	0,6	46,1
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116,1	6,9	0,3	18,3	15,3	2,2	8,1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	23	21,8	0,5	0,0	4,7	1,8	0,2	2,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLOS DE ÁNGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7	7	26,0	0,9	0,1	5,2	1,8	0,3	0,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	20	14	5,6	0,3	0,0	0,9	6,2	0,1	2,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						686,1	23,8	22,0	92,3	52,6	4,1	844,0
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						31%	30%	29%	29%	5%	51%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 18

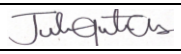
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	CREMA DE ZAPALLO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,7	0,9	0,1	9,4	3,6	0,4	4,5
		B006	Ahuyama, cruda	60	51	15,3	0,4	0,1	3,0	10,2	0,4	0,5
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Tomillo	2								
			Oregáno	2								
CEREAL ACOMPAÑANTE	PASTAS CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	60	100,3	12,5	5,6	0,1	6,6	0,4	38,1
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	55	55	204,1	7,2	0,8	41,1	13,8	2,1	3,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	B092	Plátano hartón, verde, crudo	60	40,8	67,7	0,5	0,1	16,0	3,3	0,2	10,6
		D012	Aceite de soya	10	10	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		C072	Piña, cruda	60	33	18,5	0,2	0,0	4,1	5,3	0,2	1,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
JUGO/FRUTA	AGUA DE PIÑA		Clavos	2								
			Canela	2								
		K033	Panela	20	20	72,8	0,1	0,0	18,0	8,4	1,0	7,8
TOTAL MENÚ						699,3	22,0	21,7	101,7	57,2	4,8	649,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						31%	28%	29%	32%	5%	60%	43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	45	45	62,6	9,8	2,6	0,0	2,7	1,2	23,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	25	25	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20	18	17,5	0,4	0,0	3,8	1,4	0,1	1,8
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	15	11	4,2	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**676,9**	**24,2**	**21,6**	**91,4**	**171,1**	**4,2**	**868,3**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**30%**	**31%**	**29%**	**29%**	**16%**	**53%**	**58%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	100	148,9	12,6	10,8	0,3	52,9	1,7	138,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	50	36	47,5	0,4	0,1	10,9	1,1	0,2	1,4
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
JUGO/FRUTA	KENDU EN LECHE	A043	Maíz amarillo, crudo	20	20	78,6	1,9	0,9	14,9	1,4	0,5	7,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						674,0	22,7	26,0	85,4	207,3	3,1	595,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	29%	35%	27%	19%	38%	40%

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

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

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Misak/Guambia
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PREPARADA EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA UNICA
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 PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite preciamente caliente. 6. Agregar al sárten los huevos batidos y mezclar. 7. Dejar cocinar y retirar del fuego. 8. Servir.
		B103	Tomate, crudo	20		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	110	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	25	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	7		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B077	Pepino Cohombro, crudo	20	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 y pelar. 3. Picar el pepino en rodajas y el tomate en cuadros pequeños. 4. Mezclar todos los ingedientes, adicionar sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	20		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	1		
JUGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	80	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**	
FIRMA	Julgutiers	**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	SOPA DE PASTAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30,00	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. Lavar las verduras. 3. Pelar la zanahoria y rallar, picar finamente la cebolla y el tomate, pelar las papas y picar en tozos peuqños. 4. En la olla donde va a preparar la sopa, hacer un guiso con las verduras. 5. Una vez listo el guiso, agregar agua, las papas y las pastas para sopa. 6. Dejar hervir hasta que las papas esten blanditas, agregar sal y servir.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30,00		
		B103	Tomate, crudo	20,00		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00		
		L015	Sal	0,50		
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA CON HABICHUELAS	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar finamente la cebolla, rallar la anahoria y picar las habichuelas en rodajas. 4. Picar la carne en julianas (tiras). 5. En una olla hacer un guiso con la cebolla y el tomate. 5. Agregar la carne al guiso, mezclar y poner un poco de agua y sal. 6. Dejar cocinar por 15 minutos aproximadadmente o hasta que la carne este completamente cocinada. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B052	Habichuela, cruda	12		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	110	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C051	Mango común, crudo	120		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 3						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
				9-13 AÑOS	**9-13 AÑOS**	
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE RES ENCEBOLLADA**	F099	Res, carne magra, cruda	65	55	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne en el sarten y agregar sal. 4. Picar la cebolla en media luna o en rodajas delgadas y agregar a la carne. 4. Dejar cocinar. 5. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	**ARROZ CON CABELLOS DE ÁNGEL**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	110	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	**PAPAS GUISADAS**	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	100	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Pelar las papas y cocinar. 4. Pelar la cebolla y picar finamente. 5. Picar el tomante en cuadros pequeños o rallar. 6. En un sárten caliente con aceite, hacer un sofrito con la cebolla y el tomate. 7. Cuando las papas estes bien coconadas, retirar del agua caliente y agregar el sofrito. 8. Mezclar y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		D012	Aceite de soya	10		
		L015	Sal	1		
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN**	B099	Repollo blanco, 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 y pelar las verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Picar el repollo en tiras delgadas y blanquear en agua caliente 5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	**JUGO DE LULO**	C045	Lulo, crudo	140	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	
ALIMENTO PROTICO	POLLO DESMECHADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	50	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar la pechuga y poner a hervir e n agua con sal hasta que este bien cocinada. 3. Una vez lista retirar del fuego, desmechar y servir.
		L015	Sal	0,5		
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	20	75	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. 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. Cocinar las lentejas junto con la papa cortada en cuadritos pequeños y la ahuyama rallada hasta que esten blandos. 4. Sofreir la cebolla y mezclar con las lentejas. 5. Agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	110	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	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. Lavar y pelar el plátano. 2. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto. 3. Agregar el plátano al agua hirviendo y dejar hasta que se ablande. 4. Retirar del agua. 5. Servir.
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON TOMATE Y CEBOLLETA	B103	Tomate, crudo	40	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar las verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Picar la cebolleta en media luna o láminas delgadas y el tomate en cuadritos. 5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	26		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE UVA ISABELLA CON LECHE	C086	Uva Isabella, cruda	70	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Cocinar las uvas. 4. Una vez cocinadas dejar reposar y licuar con agua con agua y azúcar y cernir. 5. Agregar la leche y licuar nuevamente. 6. 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 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	CARNE MOLIDA CON HOGADO	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	40	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de 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, picar finamente y hacer un guiso. 3. Sofreír la carne molida con sal. 4. Cuando la carne y el guiso esten listos, mezclar y dejar cocinar por 5 miutos más. 5. Rectificar sabores y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	60	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa picada en cubos pequeños hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	12		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	110	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 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 FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	B059	Lechuga común, cruda	20	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. Trocear la lechuga y cortar el tomate en trozos medianos, preferiblemente en media luna. 4. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	20		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
JUGO	KENDU EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir el kendu con agua leche y agregar azúcar. 3. Dejar espesar 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. Si desea, puede licuar la bebida antes de servir.
		A043	Maíz amarillo, crudo	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 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MAÍZ	A044	Maíz amarillo, trillado	40	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. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla y el ajo. 5. Pelar y rallar la zanahoria y la ahuyama. 6. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla y el ajo previamente picados. 7. Agregar las verduras, la papa y el maíz junto con el agua. 8. Dejar cocinar hasta que se ablande el maíz. 11. Agregar sal 12. Rectificar sabores y servir
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		D012	Aceite de soya	6		
		B006	Ahuyama, cruda	17		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B009	Ajo, crudo	2		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20		
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	15		
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	75	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Poner una olla a calentar con aceite y hacer un sofrito. 5. Una vez lista la cocción anterior agregar el pollo y las papas previamente peladas y cortadas en trozos medianos. 6. Agregar agua y dejar cocinar. 7. Servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70		
		B103	Tomate, crudo	20		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	110,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. 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.
		K033	Panela	20		
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 9-13 AÑOS**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO FRITA EN CUADRITOS**	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70	60	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Picar la carne en cuadros y agregar sal. 4. Sofreir la carne en aceite bien caliente. 5. Cuando este bien cocinada, retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	10		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	110	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 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 FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA**	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	35	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 verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Cocinar la remolacha y cuando este lista pelar y picar en cuadros pequeños. 5. Mezclar la zanahoria con la remolacha y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		L015	Sal	0,5		
		C044	Limón, crudo	2		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA CRIOLLA COCINADA**	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. 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 UVA ISABELLA CON LECHE**	C086	Uva Isabella, cruda	70	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Cocinar las uvas. 4. Una vez cocinadas dejar reposar y licuar con agua con agua y azúcar y cernir. 5. Agregar la leche y licuar nuevamente. 6. 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 8

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	ESPAGUETIS CON POLLO DESMECHADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	220	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de 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, desmechar 3. Pelar la cebolleta y picar finamente junto con el tomate. 4. Hacer un guiso con la cebolla y el tomate 5. Mezclar el guiso con el pollo desmechado. 3. Cocinar los espaguetis en agua hirviendo. 4. Una vez listos, retirar del agua y mezclar con el pollo. 5. Rectificar sabores y servir.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	60		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	1		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS A LA FRANCESA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	100	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 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	7		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON MANGO Y PIÑA	B099	Repollo blanco, crudo	20	77	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Pelar elmango y picar en cuadritos. 3. Pelar la piña y picar en cuadritos. 4. Picar el repollo en tiras y blanquear en agua hirviendo. 5. Escurrir muy bien el repollo. 6. Mezclar todos los ingredientes y servir.
		C072	Piña, cruda	60		
		C051	Mango común, crudo	60		
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON PIÑA	C072	Piña, cruda	50	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 la piña en cuadritos. 3. Poner a hervir el agua con la panela hasta que esta se derrita por completo. 4. Una vez lista agregar la piña. 5. Dejar reposar y servir preferiblemente tibia.
		K033	Panela	20		

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

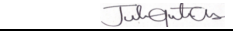
MENÚ No 9

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SOPA DE PASTAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar las verduras. 3. Pelar la zanahoria y rallar, picar finamente la cebolla y el tomate, pelar las papas y picar en tozos peuqños. 4. En la olla donde va a preparar la sopa, hacer un guiso con las verduras. 5. Una vez listo el guiso, agregar agua, las papas y las pastas para sopa. 6. Dejar hervir hasta que las papas esten blanditas, agregar sal y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		B103	Tomate, crudo	15,0		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,0		
		L015	Sal	0,5		
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20		
ALIMENTO PROTEÍCO	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de 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. Cortar el pollo en trozos alargados y sofreir hasta que este bien cocido. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados y agregar sal. 5. Mezclar el guiso con el pollo. 6. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25		
		B103	Tomate, crudo	10		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	45	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 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		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ZAMBA	B006	Ahuyama, cruda	50	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. Pelar la ahuyama y cocinar hasta que se ablande. 3. Limpiar la cebolla y el ajo y picar finamente. 4. Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo. 5. Hacer un puré con la ahuyama cocinada. 6. Agregar el sofrito y mezclar. 7. Rectificar sabores y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20		
		B009	Ajo, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDO	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.
		C051	Mango común, crudo	120		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

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

MENÚ No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PASTA DE TRUCHA FRITA		Albóndiga de trucha	50	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de 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 y poner la albóndiga a dorar por ambos lados hasta que este completamente cocinada. 3. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	5		
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	20	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar 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. Cocinar las lentejas junto con la papa cortada en cuadritos pequeños y la ahuyama rallada hasta que esten blandos. 4. Sofreir la cebolla y mezclar con las lentejas. 5. Agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	2		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	110	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	90	61	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar el plátano. 3. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto. 4. Agregar el plátano al agua hirviendo y dejar hasta que se ablande. 5. Retirar del agua y aplastar con ayuda de una tabla o piedra. 6. Fritar en aceite bien caliente. 7. Retirar del fuego, agregar sal y servir.
		L015	Sal	0,5		
		D012	Aceite de soya	3		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, 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 y pelar las verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Picar el repollo en tiras delgadas y blanquear en agua caliente 5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE MORA 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.
		C061	Mora de castilla, cruda	80		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

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

MENU No 11

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	SOPA DE LENTEJAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20	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 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. Cocinar las lentejas junto con la papa y la ahuyama hasta que esten blandos. 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.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		B103	Tomate, crudo	15		
		T026	Lenteja común, cruda	30		
		B006	Ahuyama, cruda	12		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	35	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. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne en el sarten y agregar sal. 4. Picar la cebolla en media luna o en rodajas delgadas y agregar a la carne. 4. Dejar cocinar. 5. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON CABELLOS DE ÁNGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	120	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. 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	4		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPA CRIOLLA FRITA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de 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 y cortar en mitades o cuartos. 4. Cuando el agua haya hervido agregar la sal y las papas. 5. Dejar cocinar hasta que las papas esten medio blandas. 6. Una vez listas, escurrir muy bien y fritar en aceite bien caliente. 7. Retirar del fuego y servir..
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA	B059	Lechuga común, cruda	15	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. 3. Trocear la lechuga, cortar el tomate en trozos medianos, preferiblemente en media luna 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		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA 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.
		C031	Guayaba, madura, cruda	80		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA	Julgutiés	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	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70	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 y pelar la cebolla y la zanahoria. 3. Picar la cebolla, el tomate y la zanahoria en tiras delgadas y la habichuela en rodajas. 4. Cortar el pollo en tiras y sofreir. 5. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un sofrito. 6. Incorporar la zanahoria junto con la habichuela a la mezcla anterior y dejar cocinar por 5 minutos. 7. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo junto con sal. 8. Dejar hervir hasta que la pechuga este completamente cocinada. 9. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B052	Habichuela, cruda	15		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	120	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. 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	70	56	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Hervir agua con sal. 3. Agregar la yuca al agua hirviendo y dejar cocinar hasta que este blanda. 4. Retirar del agua y sofreir en aceite bien caliente hasta que este dorada. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. 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	9		
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	CARNE SUDADA	F099	Res, carne magra, cruda	40	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de 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, pelar la cebolla y picar finamente al igual que el tomate. 3. En un sárten con aceite dorar la carne por ambos lados. 4. Hacer un guiso con la cebolla y el tomate y agregar sal. 5. Mezclar el guiso con la carne y agregar un poco de agua. 6. Cocinar por 15 minutos aproximadamente y retirar del fuego. 7. Servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20		
		B103	Tomate, crudo	30		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
LEGUMINOSA	FRIJOLES VERDES GUISADOS	T005	Frijol blanco, crudo	25	50	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa cortada en cuadritos pequeños hasta que esten blandos. 4. Picar la cebolla y el tmate finamente y hacer un guiso 5. Revolver el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	12		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CHIPS DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de 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 arracacha. 3. Cortar en láminas delgadas. 3. Fritar en aceite caliente hasta que esten doradas. 4. Retirar del aceite. 5. Servir.
		L015	Sal	0,5		
		D012	Aceite de soya	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		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚS No 14						
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	MAZAMORRA DE MAÍZ	A045	Maíz blanco, crudo	35	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. 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		
ALIMENTO PROTEÍCO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de 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 el pollo fileteado y agregar sal. 4. Dejar cocinar el pollo por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	6		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	115	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar. 4. Hervir el agua con la sal y el aceite. 5. Agregar el arroz y la zanahoria. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	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		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO	B103	Tomate, crudo	40	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar el pepino en rodajas, el tomate en cuadros pequeño rallar la zanahoria. 4. Mezclar todos los ingedientes, adicionar sal y limón. 5. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25		
		B077	Pepino Cohombro, crudo	26		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDO	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Hervir la panela en agua hasta que se diluya completamente. 3. Cuando este listo, bajar de fuego y dejar reposar. 4. Servir preferiblemente fria.
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 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE CON VERDURAS	F099	Res, carne magra, cruda	85	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 y pelar la cebolla y la zanahoria. 3. Picar la cebolla, el tomate, el pimentón y la zanahoria en tiras delgadas y la habichuela en rodajas. 4. Cortar la carne en tiras y sofreir. 5. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un sofrito. 6. Incorporar el pimentón, la zanahoria y la habichuela a la mezcla anterior y dejar cocinar por 5 minutos. 7. Una vez lista la cocción anterior, agregar la carne junto con sal. 8. Dejar hervir hasta que la pechuga este completamente cocinada. 9. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20		
		B103	Tomate, crudo	25		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B080	Pimentón rojo, crudo	15		
		B052	Habichuela, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ VERDE	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	120	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Licuar el perejil con el agua que va a preparar el arroz. 4. Hervir el agua con sal y aceite. 5. Agregar el arroz. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		B079	Perejil, crudo	5		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	1		
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. 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.
		K033	Panela	25		
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 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE POLLO	B006	Ahuyama, cruda	40	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. Pelar el plátano, la papa y la ahuyama y picar en trozos medianos. 3. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate y pelar y rallar la zanahoria. 4. Hacer un sofrito con aceite, cebolla y tomate en una olla grande. 5. Agregar los demas ingredientes ya listos junto con el pollo y las menudencias y dejar cocinar. 6. Agregar agua y sal y dejar hervir hasta que los tuberculos esten blandos. 7. Rectificar sabores. 8. Servir.
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30		
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	40		
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65		
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	30		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	125	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar. 4. Hervir el agua con la sal y el aceite. 5. Agregar el arroz y la zanahoria. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLETA Y PEPINO	B077	Pepino Cohombro, crudo	25	50	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Picar la cebolleta en pluma y el tomate en cuadros o media luna, como sea de supreferencia. 4. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 5. Servir.
		C044	Limón, crudo	2		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20		
		L015	Sal	0,5		
JUGO	JUGO DE PIÑA	C062	Naranja, cruda	100	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos.
		K003	Azúcar blanco, granulado	9		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 17

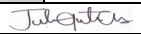
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	POLLO FRITO	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	80	58	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de 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. Fritar el pollo y dejar cocinar hasta que este completamente cocinado. 4. Retirar del aceite y servir.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	30	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. 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. Cocinar las lentejas junto con la papa cortada en cuadritos pequeños y la ahuyama rallada hasta que esten blandos. 4. Sofreir la cebolla y mezclar con las lentejas. 5. Agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ ARROZ CON CABELLOS DE ÁNGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	115	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	20	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar las verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Picar el repollo en tiras delgadas y blanquear en agua caliente 5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	80	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y 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 18						
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	CREMA DE ZAPALLO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar la ahuyama y la papa hasta que esten completamente blandas. 3. Lavar y pelar la cebolla y el tomate, picar finamente y hacer un guiso. 4. Licuar la papa y la ahuyama con el agua donde se cocinaron y agregar el guiso, sal, tomillo y oregano. 5. Dejar hervir hasta que tenga consistencia espesa. 6. Retirar del fuego y servir.
		B006	Ahuyama, cruda	60		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		B103	Tomate, crudo	15		
		L015	Sal	0,5		
			Tomillo	2		
			Oregáno	2		
CEREAL ACOMPAÑANTE	PASTAS CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	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. Cocinar la pechuga, desmechar y sofreir cun poco con el aceite. 3. Cocinar los espaguetis en agua hirviendo. 4. Una vez listos, retirar del agua y mezclar con el pollo. 5. Rectificar sabores y servir.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	55		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	1		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	B092	Plátano hartón, verde, crudo	60	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de 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	10		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA	B059	Lechuga común, cruda	20	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. Pelar la piña y picar en cudritos. 3. Calar la piña con el azúcar. 4. Lavar la lechuga y trocear. 5. Una vez la lista la lechuga y la piña mezclar de manera homogenea. 6. Servir.
		C072	Piña, cruda	60		
		K003	Azúcar blanco, granulado	9		
JUGO	AGUA DE PIÑA		Clavos	2	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.
			Canela	2		
		K033	Panela	20		
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	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	45	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de 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 en media luna o en rodajas delgadas y agregar a la carne. 4. Dejar cocinar. 5. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	25	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar las lentejas junto con la papa cortada en cuadritos pequeños y la ahuyama rallada hasta que esten blandos. 4. Sofreir la cebolla y mezclar con las lentejas. 5. 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	20		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	110	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 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 FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	20	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar las verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Picar el repollo en tiras delgadas y blanquear en agua caliente 5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C051	Mango común, crudo	120		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚS No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111	110,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite caliente. 6. Agregar al sárten los huevos batidos y mezclar. 7. Dejar cocinar y retirar del fuego. 8. Servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		B103	Tomate, crudo	15		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55	115	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar. 4. Hervir el agua con la sal y el aceite. 5. Agregar el arroz y la zanahoria. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	50	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 los plátanos. 3. Cortar en láminas. 3. Fritar en aceite caliente hasta que esten dorados. 4. Retirar del aceite. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	2		
BEBIDA	KENDU EN LECHE	A043	Maíz amarillo, crudo	20	200	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir el kendu con agua leche y agregar azúcar. 3. Dejar espesar 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. Si desea, puede licuar la bebida antes de servir.
		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

Gobernación del CAUCA | Secretaría de Educación y Cultura

PAE Cauca — Programa de Alimentación Escolar

LISTA DE INTERCAMBIOS

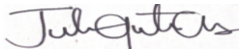
COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRADO	9-13 AÑOS		**OPERADOR**	AUTORIDAD INDIGENA DEL PUEBLO MISAK		
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)	25
	FRIJOL VERDE	25
	LENTEJAS	20-30
	BLANQUILLO	25
	GARBANZOS	25
	ARVEJAS SECA	20-30
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	POLLO PECHUGA	50-70
	CARNE DE RES MAGRA	40-65
	CARNE DE CERDO MAGRA	70
	RES COSTILLA	105
	TRUCHA	125
	ALBONDIGA DE TRUCHA	50
	PESCADO DE RIO Y DE MAR	125
TUBERCULOS, RAICES Y PLATANOS	PAPA (TODAS LAS VARIEDADES)	40-100
	YUCA	70
	ARRACACHA	50-70
	GUINEO	40-60
	PLÁTANO VERDE	50
	PLÁTANO MADURO	25-50
CEREAL	PASTA ALIMENTICIA	20-55
	ARROZ	55-60
	ALMIDÓN DE MAÍZ	10_20
	HARINA DE QUINUA	10_20
	HARINAD E TRIGO	10_20
	QUINUA ENTERA	40
	MAÍZ AMARILLO ENTERO CRUDO	40
	MAÍZ BLANCO ENTERO CRUDO	40
	MAÍZ AMARILLO TRILLADO	30-35
	MAÍZ BLANCO TRILLADO	30-35
	AVENA EN HOJUELAS	10_20

FRUTAS	FRESA	67
	GUAYABA BLANCA	80
	GUAYABA ROSADA	80
	LULO	100
	MORA DE CASTILLA	70
	PAPAYA	100
	LIMÓN	40
	PIÑUELA	110
	PIÑA	110
	TOMATE DE ARBOL	70
	BANANO COMÚN	110
	GUANÁBANA	85
	MANDARINA ENTERA	100
	UVA ISABELLA	70
	MARACUYA	170
	MANGO ENTERO	120
	NARANJA ENTERA	100
VERDURAS	TOMATE	30
	LECHUGA	10_20
	PEPINO	25
	REPOLLO	15-20
	ESPINACA	20
	ACELGA	20
	APIO	20
	REMOLACHA	40
	HABICHUELA	50
	AHUYAMA	50-60
	CEBOLLA JUNCA	20
	CEBOLLA CABEZONA	20
	ZANAHORIA	15-25
AZÚCARES	AZÚCAR	8
	PANELA	15-25
GRASAS	ACEITE	4_10

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**