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

### SEMANA No. 1

| COMPONENTES | MENÚ No. 1 | MENÚ No. 2 | MENÚ No. 3 | MENÚ No. 4 | MENÚ No. 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE MAIZ CON POLLO | SOPA DE PLÁTANO FRITO | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE POLLO | SANCOCHO DE GUINEO |
| ALIMENTO PROTEÍCO | **EN LA SOPA | VERDURAS SALTEADAS CON CARNE | CARNE DE CERDO A LA PLANCHA | **EN LA SOPA | – |
| LEGUMINOSA | – | – | – | – | FRIJOLES GUISADOS |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | ARROZ VERDE | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | CHIPS DE ARRACHA | **EN LA SOPA | PAPAS GUISADAS | **EN LA SOPA | **EN LA SOPA |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL | **EN LA PROTEÍNA | – | ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA | ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE |
| JUGO/FRUTA | JUGO DE PIÑA | JUGO DE MANGO EN LECHE | JUGO DE LULO | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | JUGO DE GUAYABA EN LECHE |
| LACTEO | – | **EN JUGO | – | – | **EN JUGO |

| COMPONENTES | MENÚ No. 6 | MENÚ No. 7 | MENÚ No. 8 | MENÚ No. 9 | MENÚ No. 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| CREMAS O SOPAS | SANCOCHO DE POLLO | CREMA DE VERDURAS | – | CONSOME CON CARNE DE RES | SOPA DE LENTEJAS |
| ALIMENTO PROTEÍCO | **EN LA SOPA | **EN LEGUMINOSA | – | **EN LA SOPA | TRUCHA FRITA |
| LEGUMINOSA | – | FRIJOLES GUISADOS CON CARNE DE CERDO | HABICHCUELAS GUISADAS CON CARNE | – | **EN LA SOPA |
| CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | 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 PEPINO Y TOMATE | **EN LA SOPA | ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA | – | REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN |
| JUGO/FRUTA | LIMONADA DE PANELA | SORBETE DE AVENA | JUGO DE PIÑA | JUGO DE MANGO EN LECHE | JUGO DE MARACUYA |
| LÁCTEO | – | **EN JUGO | – | **EN JUGO | – |

### SEMANA No. 3

| COMPONENTES | MENÚ No. 11 | MENÚ No. 12 | MENÚ No. 13 | MENÚ No. 14 | MENÚ No. 15 |
|---|---|---|---|---|---|
| CREMAS O SOPAS | – | SOPA DE VERDURAS CON POLLO | – | MAZAMORRA DE MAÍZ | – |
| ALIMENTO PROTEÍCO | CARNE ENCEBOLLADA | **EN LA SOPA | CARNE ASADA | FILETE DE POLLO A LA PLANCHA | CARNE DE RES SUDADA CON PAPA |
| LEGUMINOSA | FRIJOLES GUISADOS | – | LENTEJAS GUISADAS | – | – |
| CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ VERDE |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | MADURO COCINADO | YUCA FRITA | ARRACACHA FRITA | PAPA COCINADA | **EN PROTEINA |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | – | – | – | ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN | ENSALADA RUSA (PAPA, ARVEJAS, CEBOLLETA, PEREJIL, MAYONESA) |
| JUGO/FRUTA | JUGO DE GUAYABA EN LECHE | JUGO DE LULO | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | AVENA EN AGUA | LIMONADA DE PANELA |
| LÁCTEO | **EN JUGO | – | – | **EN SOPA | – |

### SEMANA No. 4

| COMPONENTES | MENÚ No. 16 | MENÚ No. 17 | MENÚ No. 18 | MENÚ No. 19 | MENÚ No. 20 |
|---|---|---|---|---|---|
| CREMAS O SOPAS | CONSOMÉ CON CARNE DE RES | CONSOMÉ | CREMA DE ZAPALLO CON POLLO | – | SANCOCHO DE POLLO |
| ALIMENTO PROTEÍCO | **EN LA SOPA | FILETE DE POLLO A LA PLANCHA | **EN LA SOPA | CARNE DE RES ASADA | **EN LA SOPA |
| LEGUMINOSA | FRIJOLES GUISADOS | – | – | LENTEJAS GUISADAS | – |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | ARROZ CON FIDEOS | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ CON ZANAHORIA |
| TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | – | – | MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE | – | **EN LA SOPA |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLETA Y LIMÓN | ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN | ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA | ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN | ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE |
| JUGO/FRUTA | JUGO DE MARACUYA | JUGO DE MORA EN LECHE | JUGO DE GUAYABA EN LECHE | JUGO DE GUANABANA CON LECHE | JUGO DE PIÑA |
| LÁCTEO | – | **EN JUGO | **EN JUGO | **EN JUGO | – |

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

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

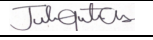
| Gobernación del CAUCA – Secretaría de Educación y Cultura – PAE Cauca | FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL | Código: FR-SED-PAE-035<br>Versión: 1<br>Fecha: 7/12/2022 |
|---|---|---|

| | |
|---|---|
| **ENTIDAD TERRITORIAL:** | CAUCA |
| **MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:** | NO |
| **GRUPO ETNICO** | NASA (Juan Tama) |
| **MODALIDAD DE ATENCIÓN** | RACIÓN PARA PREPARAR EN SITIO |
| **TIPO DE COMPLEMENTO** | COMPLEMENTO JORNADA UNICA |
| **NIVEL:** | 9-13 AÑOS |

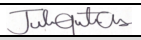
## MENU No 1

| 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) |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE MAIZ CON POLLO | A044 | Maíz amarillo, trillado | 30 | 30 | 104,1 | 2,6 | 0,2 | 22,8 | 2,1 | 0,6 | 0,1 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 20 | 18 | 17,5 | 0,4 | 0,0 | 3,8 | 1,4 | 0,1 | 1,8 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12 | 11 | 4,6 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 2,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 15 | 13 | 3,8 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2,6 | 0,1 | 0,1 |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 10 | 9 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 3,6 | 0,1 | 0,5 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 12 | 10 | 4,8 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 2,8 | 0,0 | 3,6 |
| | | 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 |
| | | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 70 | 65 | 108,1 | 13,5 | 6,0 | 0,1 | 7,2 | 0,5 | 41,0 |
| 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 | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | CHIPS DE ARRACACHA | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 40 | 32 | 35,5 | 0,3 | 0,0 | 8,4 | 6,7 | 0,3 | 0,3 |
| | | D012 | Aceite de soya | 8 | 8 | 72,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 12 | 10 | 4,8 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 2,8 | 0,0 | 3,6 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12 | 10 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,9 | 0,0 | 0,6 |
| | | C044 | Limón, crudo | 2 | 1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12 | 11 | 4,6 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 2,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | B079 | Perejil, crudo | 2 | 2 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 1,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| JUGO/FRUTA | JUGO DE PIÑA | C072 | Piña, cruda | 110 | 61 | 33,9 | 0,4 | 0,1 | 7,5 | 9,7 | 0,3 | 1,8 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | **665,7** | **21,8** | **18,7** | **100,8** | **54,0** | **2,8** | **832,5** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | **2245** | **78,6** | **74,8** | **314,3** | **1100** | **8** | **1500** |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | **30%** | **28%** | **25%** | **32%** | **5%** | **35%** | **55%** |
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | | | | | | **JULIANA GUTIERREZ ARENAS** | | | | | | |
| **FIRMA** |  | | | | | **MATRÍCULA PROFESIONAL** | | | **T.P 1.061.762.401** | | | |

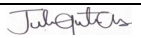
## MENU No 2

| 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 PLÁTANO FRITO | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 50 | 34 | 56,4 | 0,4 | 0,1 | 13,4 | 2,7 | 0,1 | 8,8 |
| | | D012 | Aceite de soya | 7 | 7 | 63,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 25 | 21,25 | 6,4 | 0,2 | 0,0 | 1,2 | 4,3 | 0,2 | 0,2 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15 | 14 | 5,7 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 3,4 | 0,0 | 0,6 |
| | | B009 | Ajo, crudo | 2 | 1,9 | 2,7 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,8 | 0,0 | 0,4 |
| | | B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 30 | 30 | 26,7 | 0,6 | 0,0 | 5,7 | 3,6 | 0,2 | 1,8 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| | | | Oregáno | 3 | | | | | | | | |
| | | | Tomillo | 3 | | | | | | | | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | VERDURAS SALTEADAS CON CARNE | 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 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20 | 16 | 3,7 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 1,4 | 0,1 | 1,0 |
| | | 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 VERDE | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50 | 50 | 176,5 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 4,5 | 0,4 | 1,0 |
| | | D012 | Aceite de soya | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | B079 | Perejil, crudo | 2 | 2 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 1,0 |
| | | 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** | | | | | | **675,7** | **22,9** | **23,8** | **89,6** | **187,6** | **3,4** | **689,6** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | **2245** | **78,6** | **74,8** | **314,3** | **1100** | **8** | **1500** |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | **30%** | **29%** | **32%** | **28%** | **17%** | **43%** | **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) |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE VERDURAS | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 45 | 40,5 | 39,3 | 0,8 | 0,1 | 8,5 | 3,2 | 0,3 | 4,1 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 15 | 6 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 3,4 | 0,0 | 0,9 |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 15 | 14 | 5,8 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5,4 | 0,1 | 0,8 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 13 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 3,4 | 0,1 | 4,5 |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 15 | 13 | 3,8 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2,6 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Oregáno | 2 | | | | | | | | |
| | | | Tomillo | 2 | | | | | | | | |
| | | F081 | Pollo, Menudencias, crudas | 30 | 30 | 41,7 | 5,2 | 2,1 | 0,5 | 3,0 | 1,7 | 23,1 |
| ALIMENTO PROTEÍCO | CARNE DE CERDO A LA PLANCHA | F011 | Cerdo, carne magra, cruda | 55 | 55 | 77,0 | 11,8 | 3,3 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 28,6 |
| | | D012 | Aceite de soya | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 55 | 55 | 194,2 | 3,7 | 0,2 | 44,1 | 5,0 | 0,4 | 1,1 |
| | | D012 | Aceite de soya | 3 | 3 | 27,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PAPAS GUISADAS | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 60 | 54 | 52,4 | 1,1 | 0,1 | 11,3 | 4,3 | 0,4 | 5,4 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15 | 14 | 5,7 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 3,4 | 0,0 | 0,6 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 15 | 12 | 2,8 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 1,1 | 0,1 | 0,7 |
| | | D012 | Aceite de soya | 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 |
| 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 | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 644,4 | 24,0 | 22,9 | 82,6 | 50,5 | 4,1 | 651,6 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 29% | 30% | 31% | 26% | 5% | 52% | 43% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

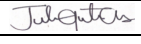
# MENU No 4

| 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) |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE POLLO | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 70 | 65 | 108,1 | 13,5 | 6,0 | 0,1 | 7,2 | 0,5 | 41,0 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 65 | 59 | 56,7 | 1,2 | 0,1 | 12,2 | 4,7 | 0,5 | 5,9 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 15 | 6 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 3,4 | 0,0 | 0,9 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 15 | 12 | 2,8 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 1,1 | 0,1 | 0,7 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 13 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 3,4 | 0,1 | 4,5 |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 15 | 13 | 3,8 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2,6 | 0,1 | 0,1 |
| 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 | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA | B098 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 40 | 32 | 17,0 | 0,4 | 0,0 | 3,3 | 5,1 | 0,3 | 22,7 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 25 | 21 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 2,0 | 5,7 | 0,1 | 7,4 |
| | | 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 ÁRBOL | C082 | Tomate de árbol rojo, crudo | 70 | 60 | 33,1 | 1,2 | 0,1 | 6,1 | 6,0 | 0,5 | 0,0 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 9 | 9 | 35,7 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 523,6 | 20,8 | 10,6 | 83,7 | 45,2 | 2,5 | 666,2 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 23% | 27% | 14% | 27% | 4% | 32% | 44% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

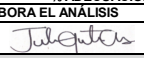
# MENU No 5

| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO (g) | PESO NETO (g) | CALORÍAS Y NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | CALORÍAS (Kcal) | PROTEÍNA (g) | GRASA (g) | CHO (g) | CALCIO (mg) | HIERRO (mg) | SODIO (mg) |
| CREMAS O SOPAS | SANCOCHO DE GUINEO | B084 | Plátano colí o guíneo, verde, crudo | 30 | 18 | 23,0 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 0,7 | 0,1 | 0,1 |
| | | 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 | 15 | 6 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 3,4 | 0,0 | 0,9 |
| | | 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 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 13 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 3,4 | 0,1 | 4,5 |
| LEGUMINOSA | FRIJOLES GUISADOS | T011 | Frijol cargamanto rojo, crudo | 55 | 55 | 212,3 | 12,5 | 0,8 | 33,2 | 65,5 | 2,9 | 5,5 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 20 | 8 | 3,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 4,6 | 0,0 | 1,2 |
| | | 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 | 22,5 | 21,8 | 0,5 | 0,0 | 4,7 | 1,8 | 0,2 | 2,3 |
| | | 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 | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE 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 | JUGO DE GUAYABA EN LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15 | 15 | 74,9 | 3,9 | 4,0 | 5,8 | 141,0 | 0,1 | 55,4 |
| | | C031 | Guayaba, madura, cruda | 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 | | | | | | 713,7 | 22,5 | 13,4 | 117,3 | 241,5 | 4,5 | 853,4 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 32% | 29% | 18% | 37% | 22% | 56% | 57% |
| 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 | SANCOCHO DE POLLO | B006 | Ahuyama, cruda | 35 | 30 | 8,9 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 6,0 | 0,2 | 0,3 |
| | | B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 25 | 25 | 22,3 | 0,5 | 0,0 | 4,7 | 3,0 | 0,2 | 1,5 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 13 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 3,4 | 0,1 | 4,5 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 10 | 4 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,3 | 0,0 | 0,6 |
| | | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 25 | 25 | 24,0 | 0,6 | 0,0 | 5,3 | 2,8 | 0,3 | 4,5 |
| | | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 30 | 20 | 33,9 | 0,2 | 0,0 | 8,0 | 1,6 | 0,1 | 5,3 |
| | | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 60 | 56 | 92,6 | 11,6 | 5,1 | 0,1 | 6,1 | 0,4 | 35,2 |
| | | F081 | Pollo, Menudencias, crudas | 30 | 30 | 41,7 | 5,2 | 2,1 | 0,5 | 3,0 | 1,7 | 23,1 |
| | | 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 |
| | | D012 | Aceite de soya | 7 | 7 | 63,0 | 0,0 | 7,0 | 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 |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE | B103 | Tomate, crudo | 25 | 20 | 4,6 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 1,8 | 0,1 | 1,2 |
| | | C044 | Limón, crudo | 2 | 1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | B077 | Pepino Cohombro, crudo | 25 | 19 | 2,6 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 3,4 | 0,1 | 0,4 |
| | | 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 | 50 | 25 | 11,0 | 0,1 | 0,1 | 2,3 | 4,8 | 0,1 | 1,0 |
| | | K033 | Panela | 25 | 25 | 91,0 | 0,2 | 0,0 | 22,6 | 10,5 | 1,2 | 9,8 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 619,3 | 23,0 | 14,8 | 96,8 | 56,9 | 5,0 | 673,2 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 28% | 29% | 20% | 31% | 5% | 62% | 45% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS | | | | | | 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) |
| CREMAS O SOPAS | CREMA DE VERDURAS | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 30 | 27 | 26,2 | 0,5 | 0,1 | 5,6 | 2,2 | 0,2 | 2,7 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12 | 5 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,7 | 0,0 | 0,7 |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 17 | 15 | 6,6 | 0,3 | 0,0 | 1,1 | 6,1 | 0,2 | 0,9 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 18 | 15 | 7,2 | 0,1 | 0,0 | 1,5 | 4,1 | 0,1 | 5,4 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 18 | 14 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 1,3 | 0,1 | 0,9 |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 18 | 15 | 4,6 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 3,1 | 0,1 | 0,2 |
| | | | Tomillo | | | | | | | | | |
| | | | Oregáno | | | | | | | | | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | FRIJOLES GUISADOS CON CARNE DE CERDO | F011 | Cerdo, carne magra, cruda | 40 | 40 | 56,0 | 8,6 | 2,4 | 0,1 | 6,8 | 0,3 | 20,8 |
| | | T011 | Frijol cargamanto rojo, crudo | 20 | 20 | 77,2 | 4,6 | 0,3 | 12,1 | 23,8 | 1,1 | 2,0 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12 | 11 | 4,6 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 2,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12 | 10 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,9 | 0,0 | 0,6 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 10 | 9 | 8,7 | 0,2 | 0,0 | 1,9 | 0,7 | 0,1 | 0,9 |
| | | D012 | Aceite de soya | 7 | 7 | 63,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50 | 50 | 176,5 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 4,5 | 0,4 | 1,0 |
| | | D012 | Aceite de soya | 5 | 5 | 45,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PAPA CRIOLLA COCINADA | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 40 | 40 | 38,4 | 0,9 | 0,0 | 8,4 | 4,4 | 0,4 | 7,2 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| JUGO/FRUTA | SORBETE DE AVENA | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15 | 15 | 74,9 | 3,9 | 4,0 | 5,8 | 141,0 | 0,1 | 55,4 |
| | | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 20 | 20 | 82,2 | 3,4 | 1,5 | 12,8 | 10,8 | 0,9 | 0,6 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 710,0 | 26,4 | 20,6 | 100,3 | 215,5 | 4,0 | 681,3 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 32% | 34% | 28% | 32% | 20% | 50% | 45% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

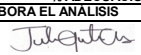
# MENU No 8

| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO (g) | PESO NETO (g) | CALORÍAS Y NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | CALORÍAS (Kcal) | PROTEÍNA (g) | GRASA (g) | CHO (g) | CALCIO (mg) | HIERRO (mg) | SODIO (mg) |
| ALIMENTO PROTEÍCO | HABICHUELAS GUISADAS CON CARNE | F099 | Res, carne magra, cruda | 70 | 70 | 97,3 | 15,3 | 4,0 | 0,0 | 4,2 | 1,9 | 35,7 |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 50 | 45 | 19,4 | 0,9 | 0,0 | 3,2 | 18,0 | 0,5 | 2,7 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15 | 14 | 5,7 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 3,4 | 0,0 | 0,6 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20 | 16 | 3,7 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 1,4 | 0,1 | 1,0 |
| | | D012 | Aceite de soya | 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 | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 60 | 60 | 211,8 | 4,0 | 0,2 | 48,1 | 5,4 | 0,5 | 1,2 |
| | | D012 | Aceite de soya | 5 | 5 | 45,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PAPAS A LA FRANCESA | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 50 | 45 | 43,7 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 3,6 | 0,4 | 4,5 |
| | | D012 | Aceite de soya | 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 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 | 4 | 4 | 15,9 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| JUGO/FRUTA | JUGO DE PIÑA | C072 | Piña, cruda | 110 | 61 | 33,9 | 0,4 | 0,1 | 7,5 | 9,7 | 0,3 | 1,8 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 654,5 | 22,1 | 23,5 | 86,3 | 53,7 | 3,9 | 630,8 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 29% | 28% | 31% | 27% | 5% | 49% | 42% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

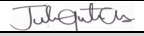
# MENU No 9

| 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 | CONSOMÉ CON CARNE DE RES | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 45 | 41 | 39,3 | 0,8 | 0,1 | 8,5 | 3,2 | 0,3 | 4,1 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 10 | 4 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,3 | 0,0 | 0,6 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 10 | 8 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 13 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 3,4 | 0,1 | 4,5 |
| | | F099 | Res, carne magra, cruda | 65 | 65 | 90,4 | 14,2 | 3,7 | 0,0 | 3,9 | 1,8 | 33,2 |
| 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 | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | TAJADAS DE MADURO | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 60 | 43,2 | 57,0 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 1,3 | 0,2 | 1,7 |
| | | D012 | Aceite de soya | 7 | 7 | 63,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 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 | | | | | | 643,1 | 23,7 | 19,1 | 91,4 | 170,1 | 3,2 | 491,1 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 29% | 30% | 26% | 29% | 15% | 40% | 33% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

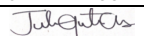
# MENU No 10

| 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) |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE LENTEJAS | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 30 | 27 | 26,2 | 0,5 | 0,1 | 5,6 | 2,2 | 0,2 | 2,7 |
| | | 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 | 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 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| ALIMENTO PROTEÍCO | TRUCHA FRITA | E047 | Trucha, entera, cruda | 80 | 42 | 56,2 | 8,3 | 2,6 | 0,0 | 14,1 | 0,1 | 21,6 |
| | | A040 | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 6 | 6 | 21,6 | 0,8 | 0,1 | 4,3 | 0,9 | 0,3 | 0,1 |
| | | B009 | Ajo, crudo | 2 | 2 | 2,7 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,8 | 0,0 | 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 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50 | 50 | 176,5 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 4,5 | 0,4 | 1,0 |
| | | D012 | Aceite de soya | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | RETACADAS | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 45 | 30,6 | 50,8 | 0,4 | 0,1 | 12,0 | 2,4 | 0,1 | 8,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| | | D012 | Aceite de soya | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 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 MARACUYA | C056 | Maracuyá, cruda | 170 | 54 | 32,6 | 0,8 | 0,3 | 6,7 | 4,9 | 0,9 | 3,3 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 676,4 | 21,6 | 19,6 | 98,9 | 59,4 | 4,5 | 1022,5 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 30% | 28% | 26% | 31% | 5% | 56% | 68% |
| 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) |
| ALIMENTO PROTEÍCO | CARNE 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 | 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 | 20 | 20 | 77,2 | 4,6 | 0,3 | 12,1 | 23,8 | 1,1 | 2,0 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12 | 11 | 4,6 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 2,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12 | 10 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,9 | 0,0 | 0,6 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 10 | 9 | 8,7 | 0,2 | 0,0 | 1,9 | 0,7 | 0,1 | 0,9 |
| | | D012 | Aceite de soya | 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 FIDEOS | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50 | 50 | 176,5 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 4,5 | 0,4 | 1,0 |
| | | A072 | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 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 | MADURO COCINADO | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 55 | 40 | 52,3 | 0,4 | 0,1 | 12,0 | 1,2 | 0,2 | 1,6 |
| JUGO/FRUTA | JUGO DE GUAYABA EN LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15 | 15 | 74,9 | 3,9 | 4,0 | 5,8 | 141,0 | 0,1 | 55,4 |
| | | C031 | Guayaba, madura, cruda | 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 | | | | | | 674,5 | 23,9 | 20,4 | 93,8 | 191,5 | 3,6 | 670,1 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 30% | 30% | 27% | 30% | 17% | 45% | 45% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

# MENU No 12

| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO (g) | PESO NETO (g) | CALORÍAS Y NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | CALORÍAS (Kcal) | PROTEÍNA (g) | GRASA (g) | CHO (g) | CALCIO (mg) | HIERRO (mg) | SODIO (mg) |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE VERDURAS CON POLLO | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 50 | 45 | 43,7 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 3,6 | 0,4 | 4,5 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 20 | 8 | 3,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 4,6 | 0,0 | 1,2 |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 15 | 14 | 5,8 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5,4 | 0,1 | 0,8 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 13 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 3,4 | 0,1 | 4,5 |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 15 | 13 | 3,8 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2,6 | 0,1 | 0,1 |
| | | F081 | Pollo, Menudencias, crudas | 30 | 30 | 41,7 | 5,2 | 2,1 | 0,5 | 3,0 | 1,7 | 23,1 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| | | B003 | Acelga, hojas, cruda | 10 | 9 | 3,2 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 4,2 | 0,2 | 18,0 |
| | | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 60 | 56 | 92,6 | 11,6 | 5,1 | 0,1 | 6,1 | 0,4 | 35,2 |
| 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 | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | YUCA FRITA | B107 | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 60 | 48 | 76,3 | 0,4 | 0,1 | 18,0 | 7,7 | 0,1 | 6,7 |
| | | 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 | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 629,8 | 23,1 | 18,8 | 89,1 | 51,8 | 3,9 | 676,9 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 28% | 29% | 25% | 28% | 5% | 49% | 45% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

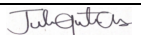
# MENU No 13

| 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 ASADA | F099 | Res, carne magra, cruda | 55 | 55 | 76,5 | 12,0 | 3,1 | 0,0 | 3,3 | 1,5 | 28,1 |
| | | 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 |
| LEGUMINOSA | LENTEJAS GUISADOS | T026 | Lenteja común, cruda | 30 | 30 | 116,1 | 6,9 | 0,3 | 18,3 | 15,3 | 2,2 | 8,1 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12 | 11 | 4,6 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 2,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12 | 10 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,9 | 0,0 | 0,6 |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 10 | 9 | 8,7 | 0,2 | 0,0 | 1,9 | 0,7 | 0,1 | 0,9 |
| | | D012 | Aceite de soya | 7 | 7 | 63,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 55 | 55 | 194,2 | 3,7 | 0,2 | 44,1 | 5,0 | 0,4 | 1,1 |
| | | D012 | Aceite de soya | 3 | 3 | 27,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | ARRACAHCA FRITA | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 40 | 32 | 35,5 | 0,3 | 0,0 | 8,4 | 6,7 | 0,3 | 0,3 |
| | | D012 | Aceite de soya | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 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 | | | | | | 673,6 | 24,5 | 22,8 | 88,0 | 41,0 | 5,1 | 621,2 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 30% | 31% | 31% | 28% | 4% | 64% | 41% |
| 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 | 40 | 40 | 145,2 | 3,8 | 1,5 | 28,9 | 1,6 | 1,0 | 14,0 |
| | | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15 | 15 | 74,9 | 3,9 | 4,0 | 5,8 | 141,0 | 0,1 | 55,4 |
| ALIMENTO PROTEÍCO | FILETE DE POLLO A LA PLANCHA | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 50 | 47 | 77,2 | 9,6 | 4,3 | 0,0 | 5,1 | 0,3 | 29,3 |
| | | 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 ZANAHORIA | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50 | 50 | 176,5 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 4,5 | 0,4 | 1,0 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 4 | 3,4 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,9 | 0,0 | 1,2 |
| | | D012 | Aceite de soya | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PAPA COCINADA | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 30 | 27 | 26,2 | 0,5 | 0,1 | 5,6 | 2,2 | 0,2 | 2,7 |
| | | 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 | 40 | 28 | 11,2 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 12,3 | 0,1 | 5,0 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 25 | 21 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 2,0 | 5,7 | 0,1 | 7,4 |
| | | 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 | AVENA EN AGUA | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 15 | 15 | 61,7 | 2,5 | 1,1 | 9,6 | 8,1 | 0,7 | 0,5 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 688,6 | 24,4 | 19,3 | 102,2 | 182,1 | 2,9 | 892,1 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 31% | 31% | 26% | 33% | 17% | 36% | 59% |
| 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 DE RES SUDADA CON PAPA | F099 | Res, carne magra, cruda | 70 | 70 | 97,3 | 15,3 | 4,0 | 0,0 | 4,2 | 1,9 | 35,7 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 20 | 19 | 7,6 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 4,6 | 0,1 | 0,8 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20 | 16 | 3,7 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 1,4 | 0,1 | 1,0 |
| | | B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 40 | 40 | 35,6 | 0,8 | 0,0 | 7,6 | 4,8 | 0,3 | 2,4 |
| | | D012 | Aceite de soya | 7 | 7 | 63,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | ARROZ VERDE | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 55 | 55 | 194,2 | 3,7 | 0,2 | 44,1 | 5,0 | 0,4 | 1,1 |
| | | B079 | Perejil, crudo | 4 | 4 | 2,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 5,0 | 0,2 | 2,0 |
| | | D012 | Aceite de soya | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA RUSA (PAPA, ARVEJAS, CEBOLLETA, PEREJIL, MAYONESA) | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 65 | 59 | 56,7 | 1,2 | 0,1 | 12,2 | 4,7 | 0,5 | 5,9 |
| | | B018 | Arveja verde, cocida, sin sal | 20 | 20 | 24,0 | 1,3 | 0,1 | 3,9 | 3,8 | 0,3 | 0,6 |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15 | 14 | 5,7 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 3,4 | 0,0 | 0,6 |
| | | B079 | Perejil, crudo | 3 | 3 | 1,5 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 3,7 | 0,2 | 1,5 |
| | | D020 | Mayonesa, con sal | 10 | 10 | 32,6 | 0,1 | 3,3 | 0,5 | 1,4 | 0,0 | 71,1 |
| | | 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 | 50 | 25 | 11,0 | 0,1 | 0,1 | 2,3 | 4,8 | 0,1 | 1,0 |
| | | K033 | Panela | 25 | 25 | 91,0 | 0,2 | 0,0 | 22,6 | 10,5 | 1,2 | 9,8 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 661,8 | 23,4 | 19,0 | 96,8 | 57,6 | 5,4 | 715,0 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 29% | 30% | 25% | 31% | 5% | 67% | 48% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS | | | | | | 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 | CONSOMÉ CON CARNE DE RES | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 55 | 50 | 48,0 | 1,0 | 0,1 | 10,3 | 4,0 | 0,4 | 5,0 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 10 | 4 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,3 | 0,0 | 0,6 |
| | | B103 | Tomate, crudo | 10 | 8 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 13 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 3,4 | 0,1 | 4,5 |
| | | F099 | Res, carne magra, cruda | 55 | 55 | 76,5 | 12,0 | 3,1 | 0,0 | 3,3 | 1,5 | 28,1 |
| 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 | 15 | 13,5 | 13,1 | 0,3 | 0,0 | 2,8 | 1,1 | 0,1 | 1,4 |
| | | 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 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 60 | 60 | 211,8 | 4,0 | 0,2 | 48,1 | 5,4 | 0,5 | 1,2 |
| | | D012 | Aceite de soya | 5 | 5 | 45,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLETA Y LIMÓN | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 25 | 21 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 2,0 | 5,7 | 0,1 | 7,4 |
| | | 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 MARACUYA | C056 | Maracuyá, cruda | 170 | 54 | 32,6 | 0,8 | 0,3 | 6,7 | 4,9 | 0,9 | 3,3 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 634,4 | 24,7 | 14,2 | 97,7 | 69,4 | 5,1 | 831,7 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 28% | 31% | 19% | 31% | 6% | 63% | 55% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS | | | | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

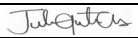
# MENU No 17

| 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) |
| CREMAS O SOPAS | CONSOMÉ | 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 | 10 | 8 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,7 | 0,0 | 0,5 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| | | | Tomillo | 2 | | | | | | | | |
| | | | Oregáno | 2 | | | | | | | | |
| | | F081 | Pollo, Menudencias, crudas | 20 | 20 | 27,8 | 3,5 | 1,4 | 0,3 | 2,0 | 1,1 | 15,4 |
| 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 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | ARROZ CON FIDEOS | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 60 | 60 | 211,8 | 4,0 | 0,2 | 48,1 | 5,4 | 0,5 | 1,2 |
| | | A072 | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 6 | 6 | 22,3 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 1,5 | 0,2 | 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 MORA 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 |
| | | C061 | Mora de castilla, cruda | 67 | 60 | 44,6 | 0,6 | 0,1 | 8,8 | 25,3 | 1,0 | 0,6 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 647,3 | 24,6 | 21,6 | 85,7 | 197,0 | 3,8 | 892,5 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 29% | 31% | 29% | 27% | 18% | 48% | 59% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | |
| FIRMA |  | | | | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

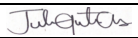
# MENU No 18

| 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 CON POLLO | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 40 | 36 | 34,9 | 0,7 | 0,1 | 7,5 | 2,9 | 0,3 | 3,6 |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 50 | 42,5 | 12,8 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 8,5 | 0,3 | 0,4 |
| | | 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 |
| | | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 65 | 60 | 100,3 | 12,5 | 5,6 | 0,1 | 6,6 | 0,4 | 38,1 |
| | | 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 | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | 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 | 8 | 8 | 72,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| 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 | 7 | 7 | 27,8 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 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 | | | | | | 719,6 | 22,7 | 22,3 | 104,0 | 186,4 | 2,3 | 695,7 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 32% | 29% | 30% | 33% | 17% | 28% | 46% |
| 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 ASADA | F099 | Res, carne magra, cruda | 50 | 50 | 69,5 | 10,9 | 2,9 | 0,0 | 3,0 | 1,4 | 25,5 |
| | | D012 | Aceite de soya | 5 | 5 | 45,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| 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 | 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 | 15 | 13,5 | 13,1 | 0,3 | 0,0 | 2,8 | 1,1 | 0,1 | 1,4 |
| | | 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 |
| 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 | 4 | 4 | 36,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | L015 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 193,9 |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE REPOLLO 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 GUANABANA 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 |
| | | C030 | Guanábana, cruda | 85 | 60 | 19,6 | 0,4 | 0,1 | 4,0 | 6,5 | 0,1 | 5,4 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 643,4 | 24,7 | 21,5 | 84,5 | 180,7 | 3,8 | 878,7 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 29% | 31% | 29% | 27% | 16% | 47% | 59% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS | | | 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) |
| CREMAS O SOPAS | SANCOCHO DE POLLO | B006 | Ahuyama, cruda | 35 | 30 | 8,9 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 6,0 | 0,2 | 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 | 20 | 17 | 8,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 4,6 | 0,1 | 6,0 |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 10 | 4 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,3 | 0,0 | 0,6 |
| | | 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 | 30 | 20 | 33,9 | 0,2 | 0,0 | 8,0 | 1,6 | 0,1 | 5,3 |
| | | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 60 | 56 | 92,6 | 11,6 | 5,1 | 0,1 | 6,1 | 0,4 | 35,2 |
| | | F081 | Pollo, Menudencias, crudas | 30 | 30 | 41,7 | 5,2 | 2,1 | 0,5 | 3,0 | 1,7 | 23,1 |
| | | 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 |
| | | D012 | Aceite de soya | 7 | 7 | 63,0 | 0,0 | 7,0 | 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 |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE | B103 | Tomate, crudo | 25 | 20 | 4,6 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 1,8 | 0,1 | 1,2 |
| | | C044 | Limón, crudo | 2 | 1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | B077 | Pepino Cohombro, crudo | 25 | 19 | 2,6 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 3,4 | 0,1 | 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 PIÑA | C072 | Piña, cruda | 110 | 61 | 33,9 | 0,4 | 0,1 | 7,5 | 9,7 | 0,3 | 1,8 |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | 8 | 31,8 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL MENÚ | | | | | | 594,2 | 23,4 | 14,8 | 89,8 | 53,6 | 4,0 | 666,9 |
| RECOMENDACIÓN | | | | | | 2245 | 78,6 | 74,8 | 314,3 | 1100 | 8 | 1500 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | 26% | 30% | 20% | 29% | 5% | 50% | 44% |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS | | | JULIANA GUTIERREZ ARENAS | | | | | | | | | |
| FIRMA |  | | MATRÍCULA PROFESIONAL | | | | | | T.P 1.061.762.401 | | | |

# GUIA DE PREPARACIÓN

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

| | |
|---|---|
| **ENTIDAD TERRITORIAL:** | CAUCA |
| **MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:** | SI |
| **GRUPO ÉTNICO** | NASA (Juan Tama) |
| **MODALIDAD DE ATENCIÓN** | RACIÓN PREPARADA EN SITIO |
| **TIPO DE COMPLEMENTO** | COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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 | |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE MAIZ CON POLLO | A044 | Maíz amarillo, trillado | 30 | 250ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y picar las papas en trozos medianos.<br>4. Picar finamente la cebolla y el ajo.<br>5. Pelar y rallar la zanahoria y la ahuyama.<br>6. Picar la habichuela en rodajas .<br>7. Picar el pollo en tiras o cuadros, como sea su preferencia.<br>8. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla y el ajo previamente picados.<br>9. Agregar las verduras, la papa y maíz junto con el agua.<br>10. Dejar cocinar hasta que se ablande el maíz.<br>11. Agregar sal<br>12. Rectificar sabores y servir |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 20 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12 | | |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 15 | | |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 10 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 12 | | |
| | | B009 | Ajo, crudo | 2 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| | | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 70 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 55,00 | 110,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | CHIPS DE ARRACACHA | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 40,00 | 35,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y pelar la arracacha.<br>3. Cortar en láminas delgadas.<br>3. Fritar en aceite caliente hasta que esten doradas.<br>4. Retirar del aceite.<br>5. Servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 8,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 12,00 | 33,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar las verduras y pelar.<br>3. Picar la zanahoria en julianas (tiras delgadas), la cebolleta en media luna, el tomate en cubos y el perejil finamente.<br>4. Mezclar todos los ingedientes y adicional sal y limón.<br>5. Servir. |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12,00 | | |
| | | C044 | Limón, crudo | 2,00 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12,00 | | |
| | | B079 | Perejil, crudo | 2,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| JUGO | JUGO DE PIÑA | C072 | Piña, cruda | 110,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |

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

## MENÚS No 2

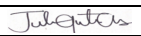
| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE PLÁTANO FRITO | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 50,00 | 250,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Pelar los plátanos y cortar en moneditas delgadas.<br>3. Fritar las moneditas de plátano hasta que esten doradas.<br>4. Pelar la zanahoria y la ahuyama y rallar.<br>5. Picar finamente la cebolla y el ajo.<br>6. Pelar la papa y trocear.<br>7. En la olla donde va a preparar la sopa, realizar un sofrito con la cebolla, el ajo, la ahuyama y la zanahoria.<br>8. Agregar agua y las papas y dejar cocinar hasta que estas esten blandas.<br>9. Por úlrimo adicionar sal, tomillo y oregano.<br>10. Rectificar sabores y servir.<br>11. Recuerde adicionar las moneditas de plátano frito al plato servido. |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 25,00 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15,00 | | |
| | | B009 | Ajo, crudo | 2,00 | | |
| | | B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 30,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| | | | Oregáno | 3,00 | | |
| | | | Tomillo | 3,00 | | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | VERDURAS SALTEADAS CON CARNE | F099 | Res, carne magra, cruda | 60,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar las verduras y pelar.<br>3. Picar la cebolla, la habichuela y la zanahoria en tiras delgadas, el tomate en cuadros.<br>4. Picar la carne en tiras y sofreir un poco.<br>5. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto y agregar las verduras empezando por la cebolla.<br>6. Dejar dorar la cebolla y agregar las verduras en el siguiente orden: zanahoria, habichuela y por último el tomate.<br>7. Recuerde que entre cada verdura se debe esperar un tiempo estimado de cocción de 5 minutos para agregar la siguiente.<br>8. Una vez las verduras esten cocinadas, agregar la carne previamente sofrita y tapar.<br>9. Dejar cocinar por 5 minutos más y agregar sal.<br>10. Retirar del fuego y servir. |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20,00 | | |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 12,00 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 12,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ VERDE | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,00 | 100,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Licuar el perejil con el agua que va a preparar el arroz.<br>4. Hervir el agua con sal y aceite.<br>5. Agregar el arroz.<br>6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>8. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | B079 | Perejil, crudo | 2,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| BEBIDA | JUGO DE MANGO CON LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15 | 200,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y cernir.<br>6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche.<br>7. Servir 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 | |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE VERDURAS | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 45 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y picar las papas en trozos medianos.<br>4. Picar finamente la cebolla.<br>5. Pelar y picar en cuadritos la zanahoria y la ahuyama.<br>6. Picar la habichuela en rodajas.<br>7. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla junto con el resto de verduras.<br>8. Dejar hervir y agregar la papa.<br>9. Cocinar hasta que las papas esten blandas y agregar sal, tomillo y oregáno.<br>10.Rectificar sabores y servir. |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 15 | | |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 15 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | | |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 15 | | |
| | | | Oregáno | 2 | | |
| | | | Tomillo | 2 | | |
| ALIMENTO PROTEICO | CARNE DE CERDO A LA PLANCHA | F011 | Cerdo, carne magra, cruda | 55,00 | 50,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto.<br>3. Poner la carne y agregar sal.<br>4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado.<br>5. Retirar del fuego y servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 55,00 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 3,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS | PAPAS GUISADAS | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 60,00 | 55,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar las verduras.<br>3. Pelar las papas y cocinar.<br>4. Pelar la cebolla y picar finamente.<br>5. Picar el tomante en cuadros pequeños o rallar.<br>6. En un sárten caliente con aceite, hacer un sofrito con la cebolla y el tomate.<br>7. Cuando las papas estes bien coconadas, retirar del agua caliente y agregar el sofrito.<br>8. Mezclar y servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 10,00 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 15,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| BEBIDA | JUGO DE LULO | C045 | Lulo, crudo | 100,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | | |
| FIRMA | | | | | T.P | 1.061.762.401 |

## MENÚ No 4

| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE POLLO | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 70 | 250,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y picar las papas en trozos medianos.<br>4. Picar finamente la cebolla.<br>5. Pelar y rallar la zanahoria y la ahuyama.<br>6. Picar el pollo en tiras o cuadros, como sea su preferencia.<br>7. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla.<br>8. Agregar las verduras, el pollo y las papas junto con el agua.<br>9. Dejar cocinar hasta que se ablande la papa<br>10. Agregar sal<br>11. Rectificar sabores y servir |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 65 | | |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 15 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 15 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | | |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 15,00 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 60 | 120,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 3 | | |
| | | L015 | Sal | 1 | | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA | B098 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 40,0 | 53,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y pelar las verduras.<br>3. Rallar la zanahoria.<br>4. Cocinar la remolacha y cuando este lista pelar y picar en cuadros pequeños.<br>5. Mezclar la zanahoria con la remolacha y agregar sal y limón.<br>6. Servir. |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 25,0 | | |
| | | C044 | Limón, crudo | 2,0 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| BEBIDA | JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL | C082 | Tomate de árbol rojo, crudo | 70,0 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 9,0 | | |

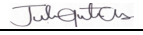
| | | | |
|---|---|---|---|
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | |
| FIRMA |  | T.P | 1.061.762.401 |

## MENÚ No 5

| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| CREMAS O SOPAS | SANCOCHO DE GUINEO | B084 | Plátano colí o guíneo, verde, crudo | 30 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y picar las papas en trozos medianos.<br>4. Picar finamente la cebolla.<br>5. Pelar y rallar la zanahoria.<br>6. Pelar los guineos y trocear.<br>7. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla.<br>8. Agregar agua en la mezcla anterior y adicionar el guineo.<br>9. Dejar hervir y agregar la papa. Por ultimo adicionar las verduras.<br>10. Cocinar hasta que las papas esten blandas y agregar sal.<br>11.Rectificar sabores y servir. |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 20 | | |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 15 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 15 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | | |
| ALIMENTO PROTEICO | FRIJOLES GUISADOS | T011 | Frijol cargamanto rojo, crudo | 55,0 | 120,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior.<br>2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos.<br>4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados.<br>5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal.<br>6. Cocinar nuevamente por 5 minutos.<br>7. Retirar del fuego y servir. |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 20,0 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20,0 | | |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 25,0 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,0 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 55 | 110,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE | B059 | Lechuga común, cruda | 20 | 30,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar las verduras y desinfectar la lechuga.<br>3. Trocear la lechuga y picar el tomate en cuadros o media luna, como sea de supreferencia.<br>4. Mezclar las verdurasagregando sal y limón.<br>5. Servir. |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20 | | |
| | | C044 | Limón, crudo | 2 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| JUGO | JUGO DE GUAYABA 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y cernir.<br>6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche.<br>7. Servir preferiblemnte frio. |
| | | C031 | Guayaba, madura, cruda | 80 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | | |

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

## MENÚ No 6

| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| CREMAS O SOPAS | SANCOCHO DE POLLO | B006 | Ahuyama, cruda | 35,00 | 250,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto .<br>2. Pelar el plátano, la papa y la ahuyama y picar en trozos medianos.<br>3. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate.<br>4. Hacer un sofrito con aceite, cebolla y tomate en una olla grande.<br>5. Agregar los demas ingredientes ya listos junto con el pollo y las menudencias y dejar cocinar.<br>6. Agregar agua y sal y dejar hervir hasta que los tuberculos esten blandos.<br>7. Rectificar sabores.<br>8. Servir. |
| | | B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 25,00 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15,00 | | |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,00 | | |
| | | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 25,00 | | |
| | | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 30,00 | | |
| | | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 60,00 | | |
| | | F081 | Pollo, Menudencias, crudas | 30,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 60,00 | 120,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar.<br>4. Hervir el agua con la sal y el aceite.<br>5. Agregar el arroz y la zanahoria.<br>6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>8. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 10,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE | B103 | Tomate, crudo | 25,00 | 22,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar las verduras.<br>3. Picar el pepino en cuadros pequeños o rallar.<br>4. Picar el tomate en cuadros pequeños o tiras.<br>5. Mezclar las verduras agregando sal y limón.<br>6. Servir. |
| | | C044 | Limón, crudo | 2,00 | | |
| | | B077 | Pepino Cohombro, crudo | 25,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| BEBIDA | LIMONADA DE PANELA | C044 | Limón, crudo | 50,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Hacer un melado o agua de panela.<br>3. Cuando este listo, bajar de fuego, dejar reposar y agregar el jugo del limón.<br>4. Servir preferiblemente fria. |
| | | K033 | Panela | 25,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| FIRMA |  | | | T.P | 1.061.762.401 | |

# MENÚ No 7

| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CREMAS O SOPAS | CREMA DE VERDURAS | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 30 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y picar las papas en trozos medianos.<br>4. Picar finamente la cebolla.<br>5. Pelar y trocear la zanahoria y la ahuyama.<br>6. Picar la habichuela en mitades<br>7. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla junto con el resto de verduras.<br>8. Dejar hervir y agregar la papa.<br>9. Cocinar hasta que las papas esten blandas y agregar sal, tomillo y oregáno.<br>10. Licuar todos los ingredientes y volver a cocianar hasta que espese<br>11.Rectificar sabores y servir. |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12 | | |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 17 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 18 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 18 | | |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 18 | | |
| | | | Tomillo | | | |
| | | | Oregáno | | | |
| ALIMENTO PROTEICO | FRIJOLES GUISADOS CON CARNE DE CERDO | F011 | Cerdo, carne magra, cruda | 40,0 | 80,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior.<br>2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>3. Cocinar los frijoles junto con la papa y la carne de cerdo picada en cubos pequeños hasta que esten blandos.<br>4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados.<br>5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal.<br>6. Cocinar nuevamente por 5 minutos.<br>7. Retirar del fuego y servir. |
| | | T011 | Frijol cargamanto rojo, crudo | 20,0 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12,0 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12,0 | | |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 10,0 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,0 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,0 | 100,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,0 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PAPA CRIOLLA COCINADA | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 40,0 | 40,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Poner a hervir una olla con agua.<br>3. Lavar las papas.<br>4. Cuando el agua haya hervido agregar la sal y las papas.<br>5. Dejar cocinar hasta que las papas esten blandas.<br>6. Una vez listas, retirar del agua y servir. |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| BEBIDA | SORBETE DE AVENA | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,0 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Cocinar la avena en agua durante 10 minutos aproximadamente.<br>3. Agregar el azúcar y la leche.<br>4. Dejar reposar y licuar.<br>5. Servir preferiblemente frio. |
| | | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 20,0 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,0 | | |

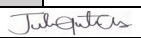
| | | | |
|---|---|---|---|
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | |
| FIRMA |  | T.P | 1.061.762.401 |

## MENÚ No 8

| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| ALIMENTO PROTEICO | HABICHUELAS GUISADAS CON CARNE | F099 | Res, carne magra, cruda | 70,00 | 130,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar los ingredientes.<br>3. Pelar la papa y picar en cuadros pequeños, pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate. y por ultimo picar las habichuelas en rodajas.<br>4. Cocinar las habicuelas hasta que esten blandas y retirar del agua.<br>6. Cocinar la carne hasta que este completamente cocinado y retirar del fuego para desmechar o picar en cuadritos pequeños.<br>7. Hacer un sofrito con cebolla, tomate, sal y un poco de agua.<br>8. Mezclar las habichuelas junto con el sofrito y dejar cocinar por 5 minutos más aproximadamente.<br>9. Agregar la carne y mezclar.<br>10. Servir preferiblemente caliente. |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 50,00 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ COBLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 60,00 | 110,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS | PAPAS A LA FRANCESA | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 45 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y pelar las papas.<br>3. Cortar las papas en bastones.<br>4. Calentar el aceite y fritar las papas.<br>5. Retirar del fuego cuando esten doradas.<br>6. Agregar sal y servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA | B059 | Lechuga común, cruda | 20,00 | 45,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Pelar la piña y picar en cudritos.<br>3. Calar la piña con el azúcar.<br>4. Lavar la lechuga y trocear.<br>5. Una vez la lista la lechuga y la piña mezclar de manera homogenea.<br>6. Servir. |
| | | C072 | Piña, cruda | 60,00 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 4,00 | | |
| BEBIDA | JUGO DE PIÑA | C072 | Piña, cruda | 110,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| FIRMA | | | | | T.P | 1.061.762.401 |

## MENÚ No 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 | CONSOMÉ CON CARNE DE RES | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 45,00 | 250ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto .<br>2. Pelar la papa y trocear.<br>3. Pelar la zanahoria y rallar o picar en cuadritos.<br>4. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate.<br>5. Sofreir la cebolla y el tomate en una olla grande, agregar la zanahoria y la carne picada en cuadritos o tiras.<br>6. Agregar agua, papa y sal y dejar hervir hasta que la papa este blanda y todo se haya cocinado correctamente.<br>7. Rectificar sabores.<br>8. Servir. |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 10,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15,00 | | |
| | | F099 | Res, carne magra, cruda | 65,00 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 55,00 | 110,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | TAJADAS DE PLÁTANO MADURO | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 60,00 | 43,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y pelar los plátanos.<br>3. Cortar en láminas.<br>3. Fritar en aceite caliente hasta que esten dorados.<br>4. Retirar del aceite.<br>5. Servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| BEBIDO | JUGO DE MANGO CON LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y cernir.<br>6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche.<br>7. Servir preferiblemnte frio. |
| | | C051 | Mango común, crudo | 120,00 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |

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

## MENÚ No 10

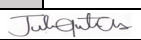
| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE LENTEJAS | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 30 | 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.<br><br>1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación.<br>2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>3. Cocinar las lentejas junto con la papa y la ahuyama hasta que esten blandos.<br>4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados.<br>5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal.<br>6. Cocinar nuevamente por 5 minutos.<br>7. Retirar del fuego y servir. |
| | | 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 | TRUCHA FRITA | E047 | Trucha, entera, cruda | 80,0 | 80,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Picar finamente o macerar el ajo.<br>3. Agregar el ajo y sal a la trucha.<br>4. Pasar la trucha por harina y enharinar por ambos lados.<br>5. Fritar la trucha en aceite bien caliente.<br>6. Retirar y servir. |
| | | A040 | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 6,0 | | |
| | | B009 | Ajo, crudo | 2,0 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,0 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,00 | 100,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | RETACADAS | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 45 | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar el plátano.<br>3. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto.<br>4. Agregar el plátano al agua hirviendo y dejar hasta que se ablande.<br>5. Retirar del agua y aplastar con ayuda de una tabla o piedra.<br>6. Fritar en aceite bien caliente.<br>7. Retirar del fuego, agregar sal y servir. |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 4 | | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN | B099 | Repollo blanco, crudo | 15,00 | 25,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y rallar la zanahoria.<br>4. Picar el repollo y blanquear.<br>5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón.<br>6. Servir. |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15,00 | | |
| | | C044 | Limón, crudo | 2,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| BEBIDA | JUGO DE MARACUYA | C056 | Maracuyá, cruda | 170 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Retirar la pulpa.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | | |

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

## MENU No 11

| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| ALIMENTO PROTEICO | CARNE ENCEBOLLADA | F099 | Res, carne magra, cruda | 45,00 | 60,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y pelar la cebolla.<br>3. Picar finamente la cebolla y el tomate<br>4. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un sofrito.<br>5. Incorporar la carne picada en tiras y revolver.<br>6. Una vez lista la cocción anterior, agregar agua y sal.<br>7. Dejar hervir hasta que la carne este completamente cocinada.<br>8. Retirar del fuego y servir. |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| LEGUMINOSA | FRIJOLES GUISADOS | T011 | Frijol cargamanto rojo, crudo | 20,00 | 40,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior.<br>2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>3. Pelar, lavar y picar la papa en cuadros pequeños.<br>3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos.<br>4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados.<br>5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal.<br>6. Cocinar nuevamente por 5 minutos.<br>7. Retirar del fuego y servir. |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12,00 | | |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 10,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,00 | 100,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | A072 | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 4,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS | PLATANO MADURO COCINADO | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 55,00 | 45 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Lavar y pelar el plátano.<br>2. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto.<br>3. Agregar el plátano al agua hirviendo y dejar hasta que se ablande.<br>4. Retirar del agua.<br>5. Servir. |
| BEBIDA | JUGO DE GUAYABA EN LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y cernir.<br>6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche.<br>7. Servir preferiblemnte frio. |
| | | C031 | Guayaba, madura, cruda | 80,00 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| FIRMA | | | | | T.P | 1.061.762.401 |

## MENU No 12

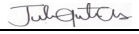
| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| CREMAS O SOPAS | SOPA DE VERDURAS CON POLLO | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 250,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y picar las papas en trozos medianos.<br>4. Picar finamente la cebolla.<br>5. Pelar y picar en cuadritos la zanahoria y la ahuyama.<br>6. Picar la acelga en tiras o trocear.<br>7. Picar la habichuela en rodajas.<br>8. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla junto con el resto de verduras.<br>9. Agregar agua en la mezcla anterior y adicionar las menudencias y el pollo.<br>10. Dejar hervir y agregar la papa.<br>11. Cocinar hasta que las papas esten blandas y agregar sal.<br>12.Rectificar sabores y servir. |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 20,00 | | |
| | | B052 | Habichuela, cruda | 15,00 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15,00 | | |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 15,00 | | |
| | | F081 | Pollo, Menudencias, crudas | 30,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| | | B003 | Acelga, hojas, cruda | 10,00 | | |
| | | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 60,00 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 55,00 | 110,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS | YUCA FRITA | B107 | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 60,00 | 48,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Hervir agua con sal.<br>3. Agregar la yuca al agua hirviendo y dejar cocinar hasta que este blanda.<br>4. Retirar del agua y sofreir en aceite bien caliente hasta que este dorada.<br>5. Servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| JUGO | JUGO DE LULO | C045 | Lulo, crudo | 100,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| FIRMA |  | | | T.P | 1.061.762.401 | |

# MENU No 13

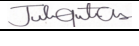
| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ALIMENTO PROTEICO | CARNE ASADA | F099 | Res, carne magra, cruda | 55,00 | 55,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto.<br>3. Poner la carne y agregar sal.<br>4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado.<br>5. Retirar del fuego y servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| ALIEMENTO PROTEICO | LENTEJAS GUISADAS | T026 | Lenteja común, cruda | 30,00 | 70,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación.<br>2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>3. Cocinar las lentejas junto con la papa hasta que esten blandos.<br>4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados.<br>5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal.<br>6. Cocinar nuevamente por 5 minutos.<br>7. Retirar del fuego y servir. |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12,00 | | |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 10,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 55,00 | 110,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 3,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | ARRACACHA FRITA | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 40,00 | 32,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y pelar la arracacha.<br>3. Cortar en láminas delgadas o en bastones.<br>3. Fritar en aceite caliente hasta que esten doradas.<br>4. Retirar del aceite.<br>5. Servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| JUGO | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | C082 | Tomate de árbol rojo, crudo | 70,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| FIRMA | | | | | T.P | 1.061.762.401 |

| MENÚS No 14 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| CREMAS O SOPAS | MAZAMORRA DE MAÍZ | A045 | Maíz blanco, crudo | 40,00 | 250,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Dejar en remojo desde el día anterior el maíz.<br>2. Poner a cocinar el maíz en agua hirviendo hasta que se hablande y espese.<br>3. Retirar del fuego y reposar.<br>4. Disiolver la leche en olvo en un poco de agua y mezclar con el maíz, o si lo prefiere agregue la leche en polvo directamente.<br>5. Servir a temperatura ambiente. |
| | | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | | |
| ALIEMENTO PROTEICO | FILETE DE POLLO A LA PLANCHA | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 50,00 | 47,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto.<br>3. Poner el pollo fileteado y agregar sal.<br>4. Dejar cocinar el pollo por ambos dando vuelta por lado y lado.<br>5. Retirar del fuego y servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 50,00 | 100,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar.<br>4. Hervir el agua con la sal y el aceite.<br>5. Agregar el arroz y la zanahoria.<br>6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>8. Servir caliente. |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 4,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | PAPA COCINADA | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 30,00 | 27,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Poner a hervir una olla con agua.<br>3. Lavar las papas.<br>4. Cuando el agua haya hervido agregar la sal y las papas.<br>5. Dejar cocinar hasta que las papas esten blandas.<br>6. Una vez listas, retirar del agua y servir. |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN | B099 | Repollo blanco, crudo | 40,00 | 45,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y rallar la zanahoria.<br>4. Picar el repollo y blanquear.<br>5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón.<br>6. Servir. |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 25,00 | | |
| | | C044 | Limón, crudo | 2,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| BEBIDA | AVENA EN AGUA | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Cocinar la avena en agua durante 10 minutos aproximadamente.<br>3. Agregar el azúcar.<br>4. Dejar reposar y licuar.<br>5. Servir preferiblemente frio. |
| | | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 15,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | | |
| FIRMA | | | | T.P | 1.061.762.401 | |

| MENÚ No 15 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **COMPONENTE** | **NOMBRE DE PREPARACIÓN** | **CÓDIGO DEL ALIMENTO** | **NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)** | **PESO BRUTO GR/CC** | **PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC** | **PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN** |
| | | | | **9-13 AÑOS** | **9-13 AÑOS** | |
| **ALIMENTO PROTEÍCO** | **CARNE DE RES SUDADA CON PAPA** | F099 | Res, carne magra, cruda | 70,00 | 75,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Pelar la cebolla y picar finamente.<br>3. Picar finamente o rallar el tomate.<br>4. Pelar la papa, lavar y trocear o cortar en cuadros medianos.<br>5. En una olla poner a calentar el aceite y hacer un guiso con la cebolla, el tomate y agregar sal.<br>6. Incorporar la carne en la olla del guiso y sofreir unos minutos.<br>7. Agregar agua y las papas.<br>8. Dejar hervir hasta que los ingredientes esten completamente cocinados.<br>9. Rectificar sabores y servir. |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 20,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 20,00 | | |
| | | B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 40,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| **CEREAL** | **ARROZ VERDE** | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 55,00 | 110,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Licuar el perejil con el agua con la que se va a cocinar el arroz.<br>4. Hervir el agua con la sal y el aceite.<br>5. Agregar el arroz.<br>6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>8. Servir caliente. |
| | | B079 | Perejil, crudo | 4,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA RUSA (PAPA, ARVEJAS, CEBOLLETA, PEREJIL, MAYONESA)** | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 65,00 | 90,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Pelar las papas, cocinar y cuando esten listas picar en cuadros.<br>3. Pelar la cebolleta y picar en láminas o media luna.<br>4. Lavar y picar finamente el perejil.<br>5. Cocinar las arvejas hasta que esten blandas.<br>6. Una vez listos los ingredientes, mezclar y agregar sal y mayonesa.<br>7. Servir. |
| | | B018 | Arveja verde, cocida, sin sal | 20,00 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 15,00 | | |
| | | B079 | Perejil, crudo | 3,00 | | |
| | | D020 | Mayonesa, con sal | 10,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| **BEBIDA** | **LIMONADA DE PANELA** | C044 | Limón, crudo | 50,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Poner en una olla a hervir la panela con agua.<br>3. Retirar del fuego y agregar el zumo del limón.<br>4. Servir preferiblemente fria. |
| | | K033 | Panela | 25,00 | | |
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | | | **JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS** | | | |
| **FIRMA** | | | | | **T.P** | **1.061.762.401** |

| MENÚ No 16 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| CREMAS O SOPAS | CONSOMÉ CON CARNE DE RES | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 55,00 | 250 ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto .<br>2. Pelar la papa y trocear.<br>3. Pelar la zanahoria y rallar o picar en cuadritos.<br>4. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate.<br>5. Sofreir la cebolla y el tomate en una olla grande, agregar la zanahoria y la carne picada en cuadritos o tiras.<br>6. Agregar agua, papa y sal y dejar hervir hasta que la papa este blanda y todo se haya cocinado correctamente.<br>7. Rectificar sabores.<br>8. Servir. |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 10,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15,00 | | |
| | | F099 | Res, carne magra, cruda | 55,00 | | |
| LEGUMINOSA | FRIJOLES GUISADOS | T011 | Frijol cargamanto rojo, crudo | 25,0 | 50,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior.<br>2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos.<br>4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados.<br>5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal.<br>6. Cocinar nuevamente por 5 minutos.<br>7. Retirar del fuego y servir. |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12,0 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12,0 | | |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 15,0 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,0 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 60,00 | 110,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLETA Y LIMÓN | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 25,00 | 40,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar las verduras y pelar.<br>3. Rallar la zanahoria y picar en láminas la cebolla.<br>4. Mezclar las verduras y agregar sal y limón.<br>5. Servir. |
| | | C044 | Limón, crudo | 2,00 | | |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 20,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| BEBIDA | JUGO DE MARACUYA | C056 | Maracuyá, cruda | 170,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Sacar la pulpa.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| FIRMA |  | | | T.P | | 1.061.762.401 |

# MENU No 17

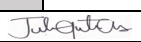
| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| CREMAS O SOPAS | CONSOMÉ | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 40,00 | 250 ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto .<br>2. Pelar la papa y trocear.<br>3. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate.<br>4. Sofreir la cebolla y el tomate en una olla grande, agregar tomillo, orégano y las menudencias.<br>6. Agregar agua, papa, sal y dejar hervir hasta que la papa este blanda y todo se haya cocinado correctamente.<br>7. Rectificar sabores.<br>8. Servir. |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 10,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| | | | Tomillo | 2,00 | | |
| | | | Oregáno | 2,00 | | |
| | | F081 | Pollo, Menudencias, crudas | 20 | | |
| ALIMENTO PROTEICO | FILETE DE POLLO A LA PLANCHA | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 55,00 | 51,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto.<br>3. Poner el pollo filiteado en el sárten y agregar sal.<br>4. Dejar cocinar por ambos dando vuelta por lado y lado.<br>5. Retirar del fuego y servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 6,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 60,00 | 110,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | A072 | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 6,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN | B099 | Repollo blanco, crudo | 20,00 | 27,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y rallar la zanahoria.<br>4. Picar el repollo y blanquear.<br>5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón.<br>6. Servir. |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15,00 | | |
| | | C044 | Limón, crudo | 2,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| BEBIDA | JUGO DE MORA EN LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y cernir.<br>6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche.<br>7. Servir preferiblemente frio. |
| | | C061 | Mora de castilla, cruda | 67,00 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| FIRMA |  | | | T.P | 1.061.762.401 | |

| MENU No 18 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| CREMAS O SOPAS | CREMA DE ZAPALLO CON POLLO | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 40,00 | 250ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y picar las papas en trozos medianos.<br>4. Picar finamente la cebolla.<br>5. Pelar y picar en trozos la ahuyama.<br>6. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla junto con el resto de verduras.<br>7. Agregar agua en la mezcla anterior y adicionar las el pollo.<br>8. Dejar hervir y agregar la papa.<br>9. Cocinar hasta que las papas y la ahuyama esten blandas, agregar sal, licuar y cocinar nuevamente hasta que espese (sin el pollo)<br>10. Desmechar el pollo y agregar sobre el plato servido. |
| | | B006 | Ahuyama, cruda | 50,00 | | |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 15,00 | | |
| | | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 65,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 55,00 | 110,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL | 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.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar el plátano.<br>3. Picar en rodajas delgadas.<br>4. Fritar en aceite bien caliente.<br>5. Retirar del fuego, agregar sal y servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 8 | | |
| | | L015 | Sal | 0,5 | | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA | B059 | Lechuga común, cruda | 20,00 | 44,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Pelar la piña y picar en cudritos.<br>3. Calar la piña con el azúcar.<br>4. Lavar la lechuga y trocear.<br>5. Una vez la lista la lechuga y la piña mezclar de manera homogenea.<br>6. Servir. |
| | | C072 | Piña, cruda | 60,00 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 7,00 | | |
| JUGO | JUGO DE GUAYABA EN LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y cernir.<br>6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche.<br>7. Servir preferiblemente frio. |
| | | C031 | Guayaba, madura, cruda | 80,00 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| FIRMA | | | | | T.P | 1.061.762.401 |

# MENU No 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 ASADA | F099 | Res, carne magra, cruda | 50,00 | 150,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto.<br>3. Poner la carne y agregar sal.<br>4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado.<br>5. Retirar del fuego y servir. |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| ALIEMENTO PROTEICO | LENTEJAS GUISADAS | T026 | Lenteja común, cruda | 20,00 | 45,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación.<br>2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>3. Cocinar las lentejas junto con la papa hasta que esten blandos.<br>4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados.<br>5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal.<br>6. Cocinar nuevamente por 5 minutos.<br>7. Retirar del fuego y servir. |
| | | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 12,00 | | |
| | | B103 | Tomate, crudo | 12,00 | | |
| | | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 15,00 | | |
| | | D012 | Aceite de soya | 5,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 60,00 | 120,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Hervir el agua con sal y aceite.<br>4. Agregar el arroz.<br>5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>7. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 4,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN | B099 | Repollo blanco, crudo | 15,00 | 30,00 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar las verduras.<br>3. Pelar y rallar la zanahoria.<br>4. Picar el repollo y blanquear.<br>5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón.<br>6. Servir. |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 20,00 | | |
| | | C044 | Limón, crudo | 2,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| BEBIDA | JUGO DE GUANABANA EN LECHE | G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 15,00 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y cernir.<br>6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche.<br>7. Servir preferiblemente frio. |
| | | C030 | Guanábana, cruda | 85,00 | | |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8,00 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| FIRMA | | | | T.P | 1.061.762.401 | |

# MENÚS No 20

| COMPONENTE | NOMBRE DE PREPARACIÓN | CÓDIGO DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) | PESO BRUTO GR/CC | PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9-13 AÑOS | 9-13 AÑOS | |
| CREMAS O SOPAS | SANCOCHO DE POLLO | B006 | Ahuyama, cruda | 35,00 | 250,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto .<br>2. Pelar el plátano, la papa y la ahuyama y picar en trozos medianos.<br>3. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate.<br>4. Hacer un sofrito con aceite, cebolla y tomate en una olla grande.<br>5. Agregar los demas ingredientes ya listos junto con el pollo y las menudencias y dejar cocinar.<br>6. Agregar agua y sal y dejar hervir hasta que los tuberculos esten blandos.<br>7. Rectificar sabores.<br>8. Servir. |
| | | B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 30,00 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 20,00 | | |
| | | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,00 | | |
| | | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 30,00 | | |
| | | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 30,00 | | |
| | | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 60,00 | | |
| | | F081 | Pollo, Menudencias, crudas | 30,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 60,00 | 120,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua.<br>3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar.<br>4. Hervir el agua con la sal y el aceite.<br>5. Agregar el arroz y la zanahoria.<br>6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar.<br>7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.<br>8. Servir caliente. |
| | | D012 | Aceite de soya | 7,00 | | |
| | | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 10,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE | B103 | Tomate, crudo | 25,00 | 40,0 | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar las verduras.<br>3. Picar el pepino en cuadros pequeños o rallar.<br>4. Picar el tomate en cuadros pequeños o tiras.<br>5. Mezclar las verduras agregando sal y limón.<br>6. Servir. |
| | | C044 | Limón, crudo | 2,00 | | |
| | | B077 | Pepino Cohombro, crudo | 25,00 | | |
| | | L015 | Sal | 0,50 | | |
| BEBIDA | JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL | C072 | Piña, cruda | 110 | 200ml | **Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.<br><br>1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto.<br>2. Lavar y desinfectar.<br>3. Retirar las partes no consumibles de la fruta.<br>4. Picar en trozos.<br>5. Licuar con agua y azúcar y cernir.<br>6. Servir preferiblemente frio. |
| | | K003 | Azúcar blanco, granulado | 8 | | |
| NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS | | | JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS | | | |
| FIRMA |  | | | T.P | 1.061.762.401 | |

Gobernación del CAUCA | Secretaría de Educación y Cultura

PAE Cauca — Programa de Alimentación Escolar

## LISTA DE INTERCAMBIOS

### COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

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

| COMPONENTE | LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO | PESO BRUTO g/cc 9-13 AÑOS |
|---|---|---|
| LÁCTEOS | LECHE EN POLVO ENTERA | 15 |
| | LECHE ENTERA LIQUIDA DE VACA | 150 |
| | QUESO PASTEURIZADO | 30 |
| ALIMENTO PROTEÍCO VEGETAL | FRIJOL SECO (TODAS LAS VARIEDADES) | 20-55 |
| | FRIJOL VERDE | 20-55 |
| | LENTEJAS | 20-55 |
| | BLANQUILLO | 20-55 |
| | GARBANZOS | 20-55 |
| | ARVEJAS SECA | 20-55 |
| ALIMENTO PROTEICO ANIMAL | POLLO PECHUGA | 50-70 |
| | CARNE DE RES MAGRA | 50-70 |
| | CARNE DE CERDO MAGRA | 50-70 |
| | RES COSTILLA | 100 |
| | TRUCHA | 125 |
| | PESCADO DE RIO Y DE MAR | 125 |
| TUBERCULOS, RAICES Y PLATANOS | PAPA (TODAS LAS VARIEDADES) | 30-65 |
| | YUCA | 60 |
| | ARRACACHA | 40 |
| | GUINEO | 55 |
| | PLÁTANO VERDE | 50-60 |
| | PLÁTANO MADURO | 50-60 |
| CEREAL | PASTA ALIMENTICIA | 50-60 |
| | ARROZ | 50-60 |
| | ALMIDÓN DE MAÍZ | 10_20 |
| | HARINA DE QUINUA | 10_20 |
| | QUINUA ENTERA | 40 |
| | MAÍZ AMARILLO CRUDO | 20 |
| | MAÍZ BLANCO CRUDO | 20 |
| | MAÍZ AMARILLO TRILLADO | 50 |
| | MAÍZ BLANCO TRILLADO | 50 |
| | AVENA EN HOJUELAS | 10_20 |
| | FRESA | 70 |
| | GUAYABA BLANCA | 80 |
| | GUAYABA ROSADA | 80 |
| | LULO | 100 |
| | MORA DE CASTILLA | 70 |
| | PAPAYA | 100 |
| | LIMÓN | 50 |

| | | |
|---|---|---|
| **FRUTAS** | PIÑUELA | 110 |
| | PIÑA | 110 |
| | TOMATE DE ARBOL | 70 |
| | BANANO COMÚN | 110 |
| | GUANÁBANA | 85 |
| | MANDARINA ENTERA | 70 |
| | UVA ISABELLA | 70 |
| | MARACUYA | 170 |
| | MANGO ENTERO | 120 |
| | NARANJA ENTERA | 70 |
| **VERDURAS** | TOMATE | 25 |
| | LECHUGA | 20 |
| | PEPINO | 25 |
| | REPOLLO | 20-40 |
| | ESPINACA | 20 |
| | ACELGA | 20 |
| | APIO | 20 |
| | REMOLACHA | 40 |
| | HABICHUELA | 50 |
| | AHUYAMA | 50 |
| | CEBOLLA JUNCA | 20 |
| | CEBOLLA CABEZONA | 20 |
| | ZANAHORIA | 15-25 |
| **AZÚCARES** | AZÚCAR | 8 |
| | PANELA | 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** |