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

PLANEACION CICLO DE MENUS - 2026

COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

OPERADOR:	PUEBLO MAYOR YANACONA - CRIC				
DEPARTAMENTO	ETC CAUCA			MUNICPIO	TODOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	ROM	INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
				X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		PUEBLO MAYOR YANACONA		

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
CREMAS O SOPAS	SOPA DE LENTEJAS	SOPA DE PLÁTANO FRITO	SOPA DE VERDURAS	CALDO DE COSTILLA CON PAPA	SANCOCHO DE GUINEO CON FRIJOL
ALIMENTO PROTEÍCO	FILETE DE POLLO CON HOGADO	CARNE SUDADA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	**EN LA SOPA	COSTILLA DE RES
LEGUMINOSA	_	_	_	_	_
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	_	_	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	ENSALADA DE CEBOLLETA Y TOMATE
JUGO/FRUTA	JUGO DE MORA	JUGO DE MANGO CON LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE GUAYABA CON 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	_	SOPA DE MAIZ CON COSTILLA DE RES	CONSOMÉ	SOPA DE LENTEJAS
ALIMENTO PROTEÍCO	**EN LA SOPA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	_	PECHUGA GUISADA CON VERDURAS	CARNE DE RES DESMECHADA
LEGUMINOSA	_	FRIJOLES GUISADOS	_	_	**EN LA SOPA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	** EN CREMAS O SOPAS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**EN LA SOPA	PAPA CRIOLLA COCINADA	PAPAS FRITAS	TAJADAS DE MADURO	**EN LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJA DE TOMATE	**EN LA SOPA	** EN CREMAS O SOPAS	_	REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANGO CON LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE
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	SOPA DE LENTEJAS	CONSOME	CALDO DE COSTILLA CON PAPA
ALIMENTO PROTEÍCO	** EN LEGUMINOSA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	CARNE DE RES DESMECHADA	PECHUGA GUISADA CON VERDURAS	**EN LA SOPA
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS CON CARNE	_	_	_	_
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	PAPAS GUISADAS	**EN LAS CREMAS O SOPAS	TAJADAS DE MADURO	_
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA	_	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	_	REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	JUGO DE MANGO CON LECHE	JUGO DE MORA
LÁCTEO	**EN JUGO	_	**EN JUGO	**EN JUGO	_

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE GUINEO CON FRIJOLES	_	SOPA DE LENTEJAS	SOPA DE MAÍZ CON COSTILLA DE RES	SOPA DE PLÁTANO FRITO
ALIMENTO PROTEÍCO	COSTILLA DE RES	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	FILETE DE POLLO CON HOGAO	**EN LA SOPA	CARNE SUDADA
LEGUMINOSA	_	FRIJOLES GUISADOS	_	_	_
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	**EN LAS CREMAS O SOPAS	ARROZ VERDE
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	_	PAPA COCINADA	_	PAPAS FRITAS	**EN LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLETA Y TOMATE	_	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	**EN CREMAS O SOPAS	_
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANGO CON LECHE
LÁCTEO	**EN JUGO	_	_	_	**EN JUGO

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

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

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

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ETNICO	PUEBLO MAYOR YANACONA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PARA PREPARAR EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO ALIMETARIO 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 LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	40	40	154,8	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
		B111	Zapallo, crudo	23	15	6,9	0,1	0,0	1,4	3,9	0,1	0,3
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	45	41	39,3	0,8	0,1	8,5	3,2	0,3	4,1
		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	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTO PROTEÍCO	FILETE DE POLLO CON HOGAO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	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	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	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	18	15	7,2	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		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
		B027	Cebolla cabezona, cruda	16	15	6,1	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
		B079	Perejil, crudo	3	3	1,5	0,1	0,0	0,2	3,7	0,2	1,5
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	65	59	43,3	0,6	0,1	8,5	24,6	1,0	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**665,7**	**25,8**	**15,6**	**98,2**	**89,5**	**5,7**	**841,5**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**30%**	**33%**	**21%**	**31%**	**8%**	**71%**	**56%**
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	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	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		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
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE SUDADA	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
		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	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	100	50	39,5	0,3	0,0	8,6	7,5	0,3	2,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**647,8**	**22,0**	**23,3**	**85,3**	**158,8**	**3,2**	**678,5**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**29%**	**28%**	**31%**	**27%**	**14%**	**40%**	**45%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

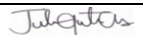
MENU No 3

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	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		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
		B006	Ahuyama, cruda	18	15	4,6	0,1	0,0	0,9	3,1	0,1	0,2
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70	70	98,0	15,0	4,2	0,1	11,9	0,6	36,4
		D012	Aceite de soya	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	PAPAS GUISADAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	100	90	87,3	1,8	0,2	18,8	7,2	0,7	9,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		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	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	15	15	54,6	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
TOTAL MENÚ						665,3	22,0	23,8	88,4	59,7	3,3	647,7
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	28%	32%	28%	5%	42%	43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

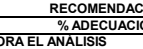
MENU No 4

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	CALDO DE COSTILLA CON PAPA	F107	Res, costilla, cruda	120	88	251,4	15,0	20,4	2,0	7,9	1,4	52,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	65	59	56,7	1,2	0,1	12,2	4,7	0,5	5,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40	34	16,0	0,2	0,0	3,2	9,2	0,1	11,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	5	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	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	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	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						652,6	22,0	25,0	82,5	47,2	3,2	662,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	28%	33%	26%	4%	40%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						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 CON FRIJOLES	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	60	36	46,1	0,5	0,0	10,9	1,4	0,3	#¡REF!
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	26	23	22,7	0,5	0,0	4,9	1,9	0,2	2,3
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		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
ALIMENTO PROTEÍCO	COSTILLA DE RES	F107	Res, costilla, cruda	55	40	115,2	6,9	9,4	0,9	3,6	0,6	24,1
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLETA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	26	25	9,9	0,3	0,0	1,9	5,9	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	26	21	4,8	0,2	0,0	0,9	1,9	0,1	1,2
		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 CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						693,8	21,6	21,7	97,7	189,9	3,4	#¡REF!
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						31%	27%	29%	31%	17%	42%	#¡REF!
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	90	90	80,1	1,9	0,1	17,0	10,8	0,7	5,4
		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
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	88	60	99,3	0,7	0,1	23,5	4,8	0,2	15,6
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	80	74	123,5	15,4	6,8	0,1	8,2	0,5	46,9
		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	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	RODAJA DE TOMATE	B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	15	15	54,6	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
TOTAL MENÚ						663,1	22,8	14,5	108,2	53,5	3,2	664,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	29%	19%	34%	5%	40%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

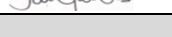
MENU No 7

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)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60	60	84,0	12,8	3,6	0,1	10,2	0,5	31,2
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	30	30	115,8	6,8	0,5	18,1	35,7	1,6	3,0
		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 COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40	40	35,6	0,8	0,0	7,6	4,8	0,3	2,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						654,3	25,5	22,4	83,1	66,0	3,5	815,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	32%	30%	26%	6%	44%	54%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

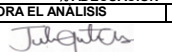
MENU No 8

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)
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MAIZ CON COSTILLA DE RES	A044	Maíz amarillo, trillado	40	40	138,8	3,5	0,3	30,4	2,8	0,8	0,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	23	21,8	0,5	0,0	4,7	1,8	0,2	2,3
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		F107	Res, costilla, cruda	100	73	209,5	12,5	17,0	1,7	6,6	1,2	43,8
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	3,7	0,1	0,0	0,7	5,7	0,1	1,5
		B006	Ahuyama, cruda	30	26	7,7	0,2	0,1	1,5	5,1	0,2	0,3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		B037	Col silvestre, cruda	45	27	13,5	0,7	0,1	2,3	16,2	0,3	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	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
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	15	15	54,6	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
TOTAL MENÚ						672,3	24,4	25,1	83,3	87,2	5,4	455,6
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	31%	34%	26%	8%	67%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						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	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
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	15	15	20,9	2,6	1,1	0,2	1,5	0,9	11,6
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GUISADA CON VERDURAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	56	92,6	11,6	5,1	0,1	6,1	0,4	35,2
		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
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	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
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	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	45	32,4	42,8	0,4	0,1	9,8	1,0	0,2	1,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	100	50	39,5	0,3	0,0	8,6	7,5	0,3	2,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						662,6	23,3	24,0	85,4	166,1	2,8	693,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	30%	32%	27%	15%	36%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						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	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116,1	6,9	0,3	18,3	15,3	2,2	8,1
		B111	Zapallo, crudo	23	14,95	6,9	0,1	0,0	1,4	3,9	0,1	0,3
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,7	0,9	0,1	9,4	3,6	0,4	4,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7,2	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		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
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	45	45	62,6	9,8	2,6	0,0	2,7	1,2	23,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	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	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	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	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 TOMATE DE ARBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	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						648,3	26,6	15,8	94,2	183,9	5,3	877,8
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	34%	21%	30%	17%	66%	59%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

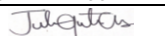
MENU No 11

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)
LEGUMINOSA	FRIJOLES CON CARNE GUISADOS	F099	Res, carne magra, cruda	35	35	48,7	7,6	2,0	0,0	2,1	0,9	17,9
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	30	30	115,8	6,8	0,5	18,1	35,7	1,6	3,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26,2	0,5	0,1	5,6	2,2	0,2	2,7
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	40	28,8	38,0	0,3	0,1	8,7	0,9	0,1	1,2
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA	B059	Lechuga común, cruda	12	7	1,2	0,1	0,0	0,2	1,4	0,1	0,4
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						678,3	23,2	19,5	96,6	187,6	3,9	661,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	30%	26%	31%	17%	48%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

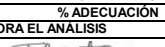
MENU No 12

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	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	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B052	Habichuela, cruda	17	15,3	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
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		B006	Ahuyama, cruda	18	15	4,6	0,1	0,0	0,9	3,1	0,1	0,2
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	75	75	105,0	16,1	4,5	0,2	12,8	0,6	39,0
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	100	90	87,3	1,8	0,2	18,8	7,2	0,7	9,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		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
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	15	15	54,6	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
TOTAL MENÚ						648,1	23,2	21,1	89,0	62,1	3,4	844,7
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	30%	28%	28%	6%	42%	56%
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)
CREMAS O SOPAS	SOPA DE LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116,1	6,9	0,3	18,3	15,3	2,2	8,1
		B111	Zapallo, crudo	23	15	6,9	0,1	0,0	1,4	3,9	0,1	0,3
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,7	0,9	0,1	9,4	3,6	0,4	4,5
		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	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	40	40	55,6	8,7	2,3	0,0	2,4	1,1	20,4
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	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 CALIENTE O FRIA	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	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
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		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						660,9	25,6	17,6	94,5	185,2	5,1	876,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	33%	23%	30%	17%	64%	58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						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	CONSOMÉ	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
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	15	15	20,9	2,6	1,1	0,2	1,5	0,9	11,6
ALIMENTTO PROTEICO	PECHUGA GUISADA CON VERSURAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	56	92,6	11,6	5,1	0,1	6,1	0,4	35,2
		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
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	3,7	0,1	0,0	0,7	5,7	0,1	1,5
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	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
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 - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	45	32	42,8	0,4	0,1	9,8	1,0	0,2	1,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	100	50	39,5	0,3	0,0	8,6	7,5	0,3	2,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						656,8	23,1	24,0	84,3	166,1	2,8	694,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	29%	32%	27%	15%	35%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

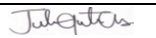
MENU No 15

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)
CREMAS O SOPAS	CALDO DE COSTILLA CON PAPA	F107	Res, costilla, cruda	120	88	251,4	15,0	20,4	2,0	7,9	1,4	52,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	65	59	56,7	1,2	0,1	12,2	4,7	0,5	5,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40	34	16,0	0,2	0,0	3,2	9,2	0,1	11,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	5	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTO PROTEÍCO	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	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	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	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 MORA	C061	Mora de castilla, cruda	65	59	43,3	0,6	0,1	8,5	24,6	1,0	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						662,8	21,4	24,9	84,9	65,8	3,7	663,0
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	27%	33%	27%	6%	46%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
SOPAS O CREMAS	SANCOCHO DE GUINEO CON FRIJOLES	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	60	36	46,1	0,5	0,0	10,9	1,4	0,3	0,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	23	21,8	0,5	0,0	4,7	1,8	0,2	2,3
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		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
ALIMENTO PROTEICO	COSTILLA DE RES	F107	Res, costilla, cruda	55	40	115,2	6,9	9,4	0,9	3,6	0,6	24,1
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	ENSALADA DE CEBOLLETA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	26	24,7	9,9	0,3	0,0	1,9	5,9	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	26	20,8	4,8	0,2	0,0	0,9	1,9	0,1	1,2
		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 DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						692,9	21,6	21,7	97,5	189,9	3,4	863,8
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						31%	27%	29%	31%	17%	42%	58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60	60	84,0	12,8	3,6	0,1	10,2	0,5	31,2
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	30	30	115,8	6,8	0,5	18,1	35,7	1,6	3,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	9,6	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	1	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	PAPA COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40	40	35,6	0,8	0,0	7,6	4,8	0,3	2,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60,2	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						654,3	25,5	22,4	83,1	66,0	3,5	815,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	32%	30%	26%	6%	44%	54%
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	SOPA DE LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	40	40	154,8	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
		B111	Zapallo, crudo	23	14,95	6,9	0,1	0,0	1,4	3,9	0,1	0,3
		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
		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	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTO PROTEÍCO	FILETE DE POLLO CON HOGAO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51,15	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	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	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7,2	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		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
		B027	Cebolla cabezona, cruda	16	15	6,1	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
		B079	Perejil, crudo	3	3	1,5	0,1	0,0	0,2	3,7	0,2	1,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	65	59	43,3	0,6	0,1	8,5	24,6	1,0	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						665,7	25,8	15,6	98,2	89,5	5,7	841,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	33%	21%	31%	8%	71%	56%
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)
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MAIZ CON COSTILLA DE RES	A044	Maíz amarillo, trillado	40	40	138,8	3,5	0,3	30,4	2,8	0,8	0,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	23	21,8	0,5	0,0	4,7	1,8	0,2	2,3
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		F107	Res, costilla, cruda	100	73	209,5	12,5	17,0	1,7	6,6	1,2	43,8
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	3,7	0,1	0,0	0,7	5,7	0,1	1,5
		B006	Ahuyama, cruda	30	25,5	7,7	0,2	0,1	1,5	5,1	0,2	0,3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B009	Ajo, crudo	2	1,9	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		B037	Col silvestre, cruda	45	27	13,5	0,7	0,1	2,3	16,2	0,3	#¡REF!
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	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
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	15	15	54,6	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
TOTAL MENÚ						672,3	24,4	25,1	83,3	87,2	5,4	#¡REF!
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	31%	34%	26%	8%	67%	#¡REF!
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
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	6,4	0,2	0,0	1,2	4,3	0,2	0,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	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
		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	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE SUDADA	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	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ 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	1,8	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	100	50	39,5	0,3	0,0	8,6	7,5	0,3	2,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						647,8	22,0	23,3	85,3	158,8	3,2	678,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	28%	31%	27%	14%	40%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

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

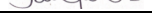
ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	PUEBLO MAYOR YANACONA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PREPARADA EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO ALIMENTARIO UNICA
NIVEL:	9-13 AÑOS

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 LENTEJAS**	T026	Lenteja común, cruda	40	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar las lentejas junto con la papa y la ahuyama hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B111	Zapallo, crudo	23		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	45		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20		
		L015	Sal	0,5		
ALIMENTO PROTEÍCO	**FILETE DE POLLO CON HOGAO**	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	45	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate en cuadritos. 4. Dorar el filete de pollo por ambos lados. 5. Hacer un guiso con la cebolla y el tomate. 6. Agregar el pollo al guiso y dejar cocinar por 10 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	15		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL**	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar la zanahoria en julianas (tiras delgadas), la cebolleta en media luna, el tomate en cubos y el perejil finamente. 4. Mezclar todos los ingedientes y adicional sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	20		
		C044	Limón, crudo	2		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	16		
		B079	Perejil, crudo	3		
		L015	Sal	0,50		
JUGO	**JUGO DE MORA**	C061	Mora de castilla, cruda	65	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

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

MENÚS No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	SOPA DE 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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Pelar los plátanos y cortar en moneditas delgadas. 3. Fritar las moneditas de plátano hasta que esten doradas. 4. Pelar la zanahoria y la ahuyama y rallar. 5. Picar finamente la cebolla y el ajo. 6. Pelar la papa y trocear. 7. En la olla donde va a preparar la sopa, realizar un sofrito con la cebolla, el ajo, la ahuyama y la zanahoria. 8. Agregar agua y las papas y dejar cocinar hasta que estas esten blandas. 9. Por úlrimo adicionar sal. 10. Rectificar sabores y servir. 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		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30,00		
		L015	Sal	0,50		
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE SUDADA	F099	Res, carne magra, cruda	60	45	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate en cuadritos. 4. En una olla hacer un guiso con la cebolla y el tomate. 5. Agregar la carne al guiso, mezclar y poner un poco de agua y sal. 6. Dejar cocinar por 15 minutos aproximadadmente o hasta que la carne este completamente cocinada. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ VERDE	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Licuar el perejil con el agua que va a preparar el arroz. 4. Hervir el agua con sal y aceite. 5. Agregar el arroz. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4		
		B079	Perejil, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	200	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C051	Mango común, crudo	100		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla. 5. Pelar y picar en cuadritos la zanahoria y la ahuyama. 6. Picar la habichuela en rodajas. 7. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla junto con el resto de verduras. 8. Dejar hervir y agregar la papa. 9. Cocinar hasta que las papas esten blandas y agregar sal, tomillo y oregáno. 10.Rectificar sabores y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20		
		B052	Habichuela, cruda	17		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18		
		B006	Ahuyama, cruda	18		
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO A LA PLANCHA**	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70	60	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne y agregar sal. 4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	**PAPAS GUISADAS**	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	100	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Pelar las papas y cocinar. 4. Pelar la cebolla y picar finamente. 5. Picar el tomante en cuadros pequeños o rallar. 6. En un sárten caliente con aceite, hacer un sofrito con la cebolla y el tomate. 7. Cuando las papas estes bien coconadas, retirar del agua caliente y agregar el sofrito. 8. Mezclar y servir.
		D012	Aceite de soya	5		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	15		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	**LIMONADA DE PANELA**	C044	Limón, crudo	40	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Hacer un melado o agua de panela. 3. Cuando este listo, bajar de fuego, dejar reposar y agregar el jugo del limón. 4. Servir preferiblemente fria.
		K033	Panela	15		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**				
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚ No 4						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
				9-13 AÑOS	**9-13 AÑOS**	
CREMAS O SOPAS	**CALDO DE COSTILLA CON PAPA**	F107	Res, costilla, cruda	120	250	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Trocear la costilla. 4. Poner a hervir la costilla junto con las verduras y la sal. 5. Cuando la costilla este blanda, agregar la papa y esperar hasta que se ablande. 6. Retirar del fuego y servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	65		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,0		
		L015	Sal	1		
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	120	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	1		
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO CON ZANHORIA Y LIMÓN**	B099	Repollo blanco, crudo	20	32,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar las verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Picar el repollo en tiras delgadas y blanquear en agua caliente 5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL**	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**				
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

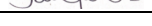
MENÚ No 5

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 CON FRIJOLES	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	60	250CC	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla. 5. Pelar y rallar la zanahoria. 6. Pelar los guineos y trocear. 7. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla. 8. Agregar agua en la mezcla anterior y adicionar el guineo. 9. Dejar hervir y agregar la papa y los frijoles. Por ultimo adicionar las verduras. 10. Cocinar hasta que las papas esten blandas y agregar sal. 11.Rectificar sabores y servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	26		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25		
		L015	Sal	0,5		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
ALIMENTO PROTEICO	COSTILLA DE RES	F107	Res, costilla, cruda	55	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar en una olla pitadora con agua y sal la costilla hasta que este blanda. 3. Una vez lista, dorar con un poco de aceite. 4. Servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLETA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	26	50	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Picar la cebolleta en pluma y el tomate en cuadros o media luna, como sea de supreferencia. 4. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	26		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
JUGO	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		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 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE POLLO	B006	Ahuyama, cruda	35	250	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Pelar el plátano, la papa y la ahuyama y picar en trozos medianos. 3. Pelar la cebolla y picar finamente. 4. Sofreir la cebolla en una olla grande. 5. Agregar los demas ingredientes ya listos junto con el pollo , poner agua y sal y dejar hervir hasta que los tuberculos esten blandos y el pollo completamente cocinado. 7. Rectificar sabores. 8. Servir.
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	90		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	88		
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	80		
		L015	Sal	0,5		
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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	RODAJA DE TOMATE	B103	Tomate, crudo	30,00	24,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar el tomate. 3. Cortar en rodajas, agregar sal y servir.
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Hacer un melado o agua de panela. 3. Cuando este listo, bajar de fuego, dejar reposar y agregar el jugo del limón. 4. Servir preferiblemente fria.
		K033	Panela	15		

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

MENÚ No 7						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO A LA PLANCHA**	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60	50	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne y agregar sal. 4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	6		
		L015	Sal	0,5		
LEGUMINOSA	**FRIJOLES GUISADOS**	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	30	60	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa picada en cubos pequeños hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	12		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA COCINADA**	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner a hervir una olla con agua. 3. Lavar las papas. 4. Cuando el agua haya hervido agregar la sal y las papas. 5. Dejar cocinar hasta que las papas esten blandas. 6. Una vez listas, retirar del agua y servir.
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL**	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚ No 8

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS Y SOPAS	SOPA DE MAIZ CON COSTILLA DE RES	A044	Maíz amarillo, trillado	40	250CC	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar los ingredientes. 3. Pelar la papa y picar en cuadros pequeños, pelar la cebolla y picar finamente al igual que el ajo, rallar la zanahoria y la ahuyama; por ultimo, picar la col china en trozos pequeños. 4. En una olla grande, cocinar el maíz con la costilla y los demas ingredientes ya listos. 5. Dejar hervir hasta que todo este completamente cocinado y la sopa tenga una textura espesa. 6. Retirar del fuego y servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25		
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25		
		F107	Res, costilla, cruda	100		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25		
		B006	Ahuyama, cruda	30		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B009	Ajo, crudo	2		
		B037	Col silvestre, cruda	45		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ COBLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	110,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS FRITAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar las papas. 3. Cortar las papas en bastones. 4. Calentar el aceite y fritar las papas. 5. Retirar del fuego cuando esten doradas. 6. Agregar sal y servir.
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Hacer un melado o agua de panela. 3. Cuando este listo, bajar de fuego, dejar reposar y agregar el jugo del limón. 4. Servir preferiblemente fria.
		K033	Panela	15		
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	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	45	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Pelar la papa y trocear. 3. Pelar la zanahoria y rallar o picar en cuadritos. 4. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en una olla grande, agregar la zanahoria y la carne picada en cuadritos o tiras.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		L015	Sal	0,5		
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	15		
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GUISADA CON VERDURAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar la cebolla, la habichuela y la zanahoria en tiras delgadas, el tomate en cuadros. 4. Picar la pechuga en tiras y sofreir un poco. 5. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto y agregar las verduras empezando por la cebolla. 6. Dejar dorar la cebolla y agregar las verduras en el siguiente orden: zanahoria, habichuela y por último el tomate. 7. Recuerde que entre cada verdura se debe esperar un tiempo estimado de cocción de 5 minutos para agregar la siguiente. 8. Una vez las verduras esten cocinadas, agregar el pollo previamente sofrito y tapar. 9. Dejar cocinar por 5 minutos más y agregar sal. 10. Retirar del fuego y servir.
		B052	Habichuela, cruda	17		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25		
		B103	Tomate, crudo	20		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	45	32	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar los plátanos. 3. Cortar en láminas. 3. Fritar en aceite caliente hasta que esten dorados. 4. Retirar del aceite. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	5		
BEBIDO	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		C051	Mango común, crudo	100		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 10						
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	SOPA DE LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	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. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar las lentejas junto con la papa cortada en cuadritos pequeños y la ahuyama rallada hasta que esten blandos. 4. Sofreir la cebolla y mezclar con las lentejas. 5. Agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B111	Zapallo, crudo	23		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		L015	Sal	0,5		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	45	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar la carne hasta que este blanda y desmechar. 3. Hacer un guiso con la cebolla y el tomate finamente pocados y una vez listo mezclar con la carne. 4. Agregar sal, rectificar sabores y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20		
		B103	Tomate, crudo	30		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	20	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y rallar la zanahoria. 4. Picar el repollo y blanquear. 5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 11

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS CON CARNE	F099	Res, carne magra, cruda	35	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Pelar, lavar y picar la papa en cuadros pequeños. 4. Picar la carne en cuadritos. 5. Cocinar los frijoles junto con la papa y la carne hasta que esten blandos. 6. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 7. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 8. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 9. Retirar del fuego y servir.
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	30		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20		
		B103	Tomate, crudo	30		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30		
		D012	Aceite de soya	8		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PLATANO MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	40	28	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Lavar y pelar el plátano. 2. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto. 3. Agregar el plátano al agua hirviendo y dejar hasta que se ablande. 4. Retirar del agua. 5. Servir.
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA	B059	Lechuga común, cruda	12	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y desinfectar la lechuga. 3. Trocear la lechuga y picar el tomate en cuadros o media luna, como sea de supreferencia. 4. Mezclar las verdurasagregando sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	12		
		C044	Limón, crudo	2		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		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

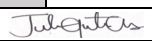
MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	SOPA DE VERDURAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	45	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla. 5. Pelar y picar en cuadritos la zanahoria y la ahuyama. 6. Picar la habichuela en rodajas. 7. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla junto con el resto de verduras. 8. Dejar hervir y agregar la papa. 9. Cocinar hasta que las papas esten blandas y agregar sal, tomillo y oregáno. 10.Rectificar sabores y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20		
		B052	Habichuela, cruda	17		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18		
		L015	Sal	0,5		
		B006	Ahuyama, cruda	18		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	75	60	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne y agregar sal. 4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS GUISADAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	100	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Pelar las papas y cocinar. 4. Pelar la cebolla y picar finamente. 5. Picar el tomante en cuadros pequeños o rallar. 6. En un sárten caliente con aceite, hacer un sofrito con la cebolla y el tomate. 7. Cuando las papas estes bien coconadas, retirar del agua
		D012	Aceite de soya	5		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20		
		B103	Tomate, crudo	20		
		L015	Sal	1		
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Hacer un melado o agua de panela. 3. Cuando este listo, bajar de fuego, dejar reposar y agregar el jugo del limón. 4. Servir preferiblemente fria.
		K033	Panela	15		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	SOPA DE LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	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. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar las lentejas junto con la papa cortada en cuadritos pequeños y la ahuyama rallada hasta que esten blandos. 4. Sofreir la cebolla y mezclar con las lentejas. 5. Agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B111	Zapallo, crudo	23		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20		
		L015	Sal	0,5		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	40	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar la carne hasta que este blanda y desmechar. 3. Hacer un guiso con la cebolla y el tomate finamente pocados y una vez listo mezclar con la carne. 4. Agregar sal, rectificar sabores y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20		
		B103	Tomate, crudo	30		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	20	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y rallar la zanahoria. 4. Picar el repollo y blanquear. 5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P		1.061.762.401

MENÚS No 14						
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	CONSOMÉ	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	45	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Pelar la papa y trocear. 3. Pelar la zanahoria y rallar o picar en cuadritos. 4. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en una olla grande, agregar la zanahoria y la carne picada en cuadritos o tiras.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		L015	Sal	0,5		
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	15		
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GUISADA CON VERDURAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar la cebolla, la habichuela y la zanahoria en tiras delgadas, el tomate en cuadros. 4. Picar la pechuga en tiras y sofreir un poco. 5. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto y agregar las verduras empezando por la cebolla. 6. Dejar dorar la cebolla y agregar las verduras en el siguiente orden: zanahoria, habichuela y por último el tomate. 7. Recuerde que entre cada verdura se debe esperar un tiempo estimado de cocción de 5 minutos para agregar la siguiente. 8. Una vez las verduras esten cocinadas, agregar el pollo previamente sofrito y tapar. 9. Dejar cocinar por 5 minutos más y agregar sal. 10. Retirar del fuego y servir.
		B052	Habichuela, cruda	17		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25		
		B103	Tomate, crudo	20		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	45	32	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar los plátanos. 3. Cortar en láminas. 3. Fritar en aceite caliente hasta que esten dorados. 4. Retirar del aceite. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	5		
BEBIDO	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		C051	Mango común, crudo	100		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P		1.061.762.401

MENÚ No 15						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
CREMAS O SOPAS	**CALDO DE COSTILLA CON PAPA**	F107	Res, costilla, cruda	120	250	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Trocear la costilla. 4. Poner a hervir la costilla junto con las verduras y la sal. 5. Cuando la costilla este blanda, agregar la papa y esperar hasta que se ablande. 6. Retirar del fuego y servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	65		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,0		
		L015	Sal	1		
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	120	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	1		
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO CON ZANHORIA Y LIMÓN**	B099	Repollo blanco, crudo	20	32,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar las verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Picar el repollo en tiras delgadas y blanquear en agua caliente 5. Mezclar las verduras y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL**	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
FIRMA				**T.P**	**1.061.762.401**	

MENÚ No 16						
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE GUINEO CON FRIJOLES	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	60	250CC	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla. 5. Pelar y rallar la zanahoria. 6. Pelar los guineos y trocear. 7. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla. 8. Agregar agua en la mezcla anterior y adicionar el guineo. 9. Dejar hervir y agregar la papa y los frijoles. Por ultimo adicionar las verduras. 10. Cocinar hasta que las papas esten blandas y agregar sal. 11.Rectificar sabores y servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25		
		L015	Sal	0,5		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
ALIMENTO PROTEICO	COSTILLA DE RES	F107	Res, costilla, cruda	55	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar en una olla pitadora con agua y sal la costilla hasta que este blanda. 3. Una vez lista, dorar con un poco de aceite. 4. Servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLETA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	26	50	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Picar la cebolleta en pluma y el tomate en cuadros o media luna, como sea de supreferencia. 4. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	26		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
JUGO	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		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

MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60	50	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne y agregar sal. 4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	6		
		L015	Sal	0,5		
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	30	60	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa picada en cubos pequeños hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		B103	Tomate, crudo	12		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10		
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner a hervir una olla con agua. 3. Lavar las papas. 4. Cuando el agua haya hervido agregar la sal y las papas. 5. Dejar cocinar hasta que las papas esten blandas. 6. Una vez listas, retirar del agua y servir.
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 18						
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	SOPA DE LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	40	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar las lentejas junto con la papa y la ahuyama hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B111	Zapallo, crudo	23		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	45		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20		
		L015	Sal	0,5		
ALIMENTO PROTEÍCO	FILETE DE POLLO CON HOGAO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	45	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate en cuadritos. 4. Dorar el filete de pollo por ambos lados. 5. Hacer un guiso con la cebolla y el tomate. 6. Agregar el pollo al guiso y dejar cocinar por 10 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	15		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar la zanahoria en julianas (tiras delgadas), la cebolleta en media luna, el tomate en cubos y el perejil finamente. 4. Mezclar todos los ingedientes y adicional sal y limón. 5. Servir.
		B103	Tomate, crudo	20		
		C044	Limón, crudo	2		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	16		
		B079	Perejil, crudo	3		
		L015	Sal	0,50		
JUGO	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	65	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS Y SOPAS	SOPA DE MAIZ CON COSTILLA DE RES	A044	Maíz amarillo, trillado	40	250CC	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar los ingredientes. 3. Pelar la papa y picar en cuadros pequeños, pelar la cebolla y picar finamente al igual que el ajo, rallar la zanahoria y la ahuyama; por ultimo, picar la col china en trozos pequeños. 4. En una olla grande, cocinar el maíz con la costilla y los demas ingredientes ya listos. 5. Dejar hervir hasta que todo este completamente cocinado y la sopa tenga una textura espesa. 6. Retirar del fuego y servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25		
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25		
		F107	Res, costilla, cruda	100		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25		
		B006	Ahuyama, cruda	30		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20		
		B009	Ajo, crudo	2		
		B037	Col silvestre, cruda	45		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ COBLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	110,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS FRITAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar las papas. 3. Cortar las papas en bastones. 4. Calentar el aceite y fritar las papas. 5. Retirar del fuego cuando esten doradas. 6. Agregar sal y servir.
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Hacer un melado o agua de panela. 3. Cuando este listo, bajar de fuego, dejar reposar y agregar el jugo del limón. 4. Servir preferiblemente fria.
		K033	Panela	15		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚS No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	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. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Pelar los plátanos y cortar en moneditas delgadas. 3. Fritar las moneditas de plátano hasta que esten doradas. 4. Pelar la zanahoria y la ahuyama y rallar. 5. Picar finamente la cebolla y el ajo. 6. Pelar la papa y trocear. 7. En la olla donde va a preparar la sopa, realizar un sofrito con la cebolla, el ajo, la ahuyama y la zanahoria. 8. Agregar agua y las papas y dejar cocinar hasta que estas esten blandas. 9. Por úlrimo adicionar sal. 10. Rectificar sabores y servir. 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		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30,00		
		L015	Sal	0,50		
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE SUDADA	F099	Res, carne magra, cruda	60	45	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate en cuadritos. 4. En una olla hacer un guiso con la cebolla y el tomate. 5. Agregar la carne al guiso, mezclar y poner un poco de agua y sal. 6. Dejar cocinar por 15 minutos aproximadadmente o hasta que la carne este completamente cocinada. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	20		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ VERDE	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Licuar el perejil con el agua que va a preparar el arroz. 4. Hervir el agua con sal y aceite. 5. Agregar el arroz. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4		
		B079	Perejil, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	200	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C051	Mango común, crudo	100		
		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**	PUEBLO MAYOR YANACONA		
DEPARTAMENTO	CAUCA		**MUNICIPIO**			
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**	X	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ETNICA**	

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	PESO BRUTO g/cc 9-13 AÑOS
LÁCTEOS	LECHE EN POLVO ENTERA	13
	LECHE ENTERA LIQUIDA DE VACA	150
	QUESO PASTEURIZADO	30
ALIMENTO PROTEÍCO VEGETAL	FRIJOL SECO (TODAS LAS VARIEDADES)	25-30
	FRIJOL VERDE	25-30
	LENTEJAS	30-40
	BLANQUILLO	25-30
	GARBANZOS	25-30
	ARVEJAS SECA	25-30
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	POLLO PECHUGA	55-80
	CARNE DE OVEJO	55-80
	CUY	55-80
	GALLINA	55-80
	CARNE DE RES MAGRA	50-70
	CARNE DE CERDO MAGRA	60-75
	RES COSTILLA	55-100
	TRUCHA	125
	PESCADO DE RIO Y DE MAR	125
TUBERCULOS, RAICES Y PLATANOS	PAPA (TODAS LAS VARIEDADES)	40-100
	YUCA	60
	ARRACACHA	40
	GUINEO	60
	PLÁTANO VERDE	55
	PLÁTANO MADURO	40-45
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	40
	MAÍZ BLANCO TRILLADO	40
	AVENA EN HOJUELAS	10_20

FRUTAS	FRESA	70
	GUAYABA BLANCA	80
	GUAYABA ROSADA	80
	LULO	100
	MORA	65
	PAPAYA	100
	LIMÓN	40
	PIÑUELA	110
	PIÑA	110
	TOMATE DE ARBOL	70
	BANANO COMÚN	110
	GUANÁBANA	85
	MANDARINA ENTERA	70
	UVA ISABELLA	70
	MARACUYA	170
	MANGO ENTERO	100
	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
	COL SILVESTRE	45
	ZANAHORIA	15-25
AZÚCARES	AZÚCAR	8
	PANELA	15
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**