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

FR-SED-PAE-010

PLANEACION CICLO DE MENUS - 2026

COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

OPERADOR:	NASA - CRIC				
DEPARTAMENTO	ETC CAUCA			MUNICPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	ROM	INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
				X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			NASA (Norte)	

SEMANA No. 1

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

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE POLLO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE MAIZ	CONSOMÉ	SOPA DE LENTEJAS
ALIMENTO PROTEÍCO	**EN LA SOPA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	–	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	TRUCHA FRITA
LEGUMINOSA	_	FRIJOLES GUISADOS	_	_	**EN LA SOPA
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ESPAGUETIS CON CARNE MOLIDA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**EN LA SOPA	PAPA CRIOLLA COCINADA	PAPAS A LA FRANCESA	TAJADAS DE MADURO	RETACADAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	**EN LA SOPA	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA	ZAMBA	REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	NARANJADA	AGUA DE PIÑA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE FRESA EN LECHE
LÁCTEO	_	_	_	_	_

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
CREMAS O SOPAS	SOPA DE PLÁTANO FRITO	SOPA DE VERDURAS	SANCOCHO DE GUINEO	MAZAMORRA DE MAÍZ	SOPA DE TORTILLA
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE ENCEBOLLADA	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	CARNE ASADA	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	ALBÓNDIGAS FRITAS
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	_	LENTEJAS GUISADAS	_	_
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ VERDE
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	YUCA FRITA	**EN LA SOPA	PAPA COCINADA	_
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA	_	TOMATE EN RODAJAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	ENSALADA RUSA (PAPA, ARVEJAS, CEBOLLETA, PEREJIL, MAYONESA)
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE LULO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	CLARO DE MAÍZ	LIMONADA DE PANELA
LÁCTEO	_	_		**EN LA SOPA	_

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
CREMAS O SOPAS	CALDO DE COSTILLA CON PAPA	CONSOMÉ	CREMA DE ZAPALLO	SOPA DE MAÍZ	SANCOCHO DE POLLO
ALIMENTO PROTEÍCO	**EN LA SOPA	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	–	CARNE ASADA	**EN LA SOPA
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	_	_	LENTEJAS GUISADAS	_
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	PASTAS CON POLLO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	PAPA GUISADA CON MANÍ	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	PAPAS A LA FRANCESA	**EN LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLETA Y LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
JUGO/FRUTA	NARANJADA	JUGO DE FRESA EN LECHE	AGUA DE PIÑA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE PIÑA
LÁCTEO	_	_	_	_	_

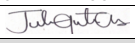
Nota: Agua apta para el consumo: *Todos los días 150 cc- 180 cc*

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

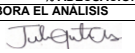
Gobernación del CAUCA · Secretaría de Educación y Cultura · PAE Cauca – Programa de Alimentación Escolar	FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL	Código: FR-SED-PAE-035 Versión: 1 Fecha: 7/12/2022

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

MENU No 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	SOPA DE TORTILLA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	15	15	23,4	0,5	0,1	5,2	2,9	0,1	#¡REF!
		B006	Ahuyama, cruda	12	10	3,1	0,1	0,0	0,6	2,0	0,1	0,1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	12	12	10,7	0,3	0,0	2,3	1,4	0,1	0,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10	10	9,6	0,2	0,0	2,1	1,1	0,1	1,8
		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 A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116,1	6,9	0,3	18,3	15,3	2,2	8,1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CHIPS DE ARRACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	17,8	0,1	0,0	4,2	3,4	0,1	0,2
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	110	61	33,9	0,4	0,1	7,5	9,7	0,3	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**685,6**	**23,3**	**21,5**	**94,9**	**64,5**	**4,2**	**#¡REF!**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**31%**	**30%**	**29%**	**30%**	**6%**	**52%**	**#¡REF!**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

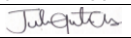
MENU No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	SOPA DE PLÁTANO FRITO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	50	34	56,4	0,4	0,1	13,4	2,7	0,1	8,8
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B006	Ahuyama, cruda	25	21,25	6,4	0,2	0,0	1,2	4,3	0,2	0,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B009	Ajo, crudo	2	1,9	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30	30	26,7	0,6	0,0	5,7	3,6	0,2	1,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Oregáno	3								
			Tomillo	3								
ALIMENTO PROTEÍCO	VERDURAS SALTEADAS CON CARNE	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83,4	13,1	3,4	0,0	3,6	1,6	30,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B052	Habichuela, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,8	4,3	0,1	0,6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ VERDE	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**675,7**	**22,9**	**23,8**	**89,6**	**187,6**	**3,4**	**689,6**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**30%**	**29%**	**32%**	**28%**	**17%**	**43%**	**46%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	SOPA DE VERDURAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	45	40,5	39,3	0,8	0,1	8,5	3,2	0,3	4,1
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	3,8	0,1	0,0	0,7	2,6	0,1	0,1
			Oregáno	2								
			Tomillo	2								
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	30	30	41,7	5,2	2,1	0,5	3,0	1,7	23,1
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55	55	77,0	11,8	3,3	0,1	9,4	0,4	28,6
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	60	54	52,4	1,1	0,1	11,3	4,3	0,4	5,4
		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
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						633,0	23,9	22,9	79,7	53,5	4,2	847,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						28%	30%	31%	25%	5%	53%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	CALDO DE COSTILLA CON PAPA	F107	Res, costilla, cruda	105	77	220,0	13,1	17,9	1,8	6,9	1,2	46,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	65	59	56,7	1,2	0,1	12,2	4,7	0,5	5,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	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
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
			Tomillo	2								
			Oregáno	2								
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40	32	17,0	0,4	0,0	3,3	5,1	0,3	22,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						627,4	20,3	22,4	83,7	40,4	3,2	667,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						28%	26%	30%	27%	4%	40%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

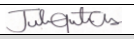
MENU No 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE GUINEO	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	30	18	23,0	0,2	0,0	5,5	0,7	0,1	0,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20	18	17,5	0,4	0,0	3,8	1,4	0,1	1,8
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		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	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	40	40	77,6	7,8	5,1	0,1	4,4	0,7	24,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						684,3	23,4	21,0	94,7	215,6	3,7	1067,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	30%	28%	30%	20%	46%	71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

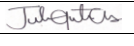
MENU No 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE POLLO	B006	Ahuyama, cruda	35	30	8,9	0,2	0,1	1,7	6,0	0,2	0,3
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	25	25	22,3	0,5	0,0	4,7	3,0	0,2	1,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25	25	24,0	0,6	0,0	5,3	2,8	0,3	4,5
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	30	20	33,9	0,2	0,0	8,0	1,6	0,1	5,3
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	55,8	92,6	11,6	5,1	0,1	6,1	0,4	35,2
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	30	30	41,7	5,2	2,1	0,5	3,0	1,7	23,1
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	2,6	0,1	0,0	0,4	3,4	0,1	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	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						580,7	23,0	14,8	87,3	51,7	4,5	669,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						26%	29%	20%	28%	5%	56%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

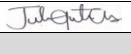
MENU No 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	CREMA DE VERDURAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26,2	0,5	0,1	5,6	2,2	0,2	2,7
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	5	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7
		B052	Habichuela, cruda	17	15	6,6	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	0,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7,2	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		B103	Tomate, crudo	18	14	3,3	0,1	0,0	0,6	1,3	0,1	0,9
		B006	Ahuyama, cruda	18	15	4,6	0,1	0,0	0,9	3,1	0,1	0,2
			Tomillo									
			Oregáno									
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55	55	77,0	11,8	3,3	0,1	9,4	0,4	28,6
		D012	Aceite de soya	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	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCINADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38,4	0,9	0,0	8,4	4,4	0,4	7,2
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	NARANJADA	C062	Naranja, cruda	100	60	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						671,9	23,8	22,3	90,1	92,1	4,2	828,8
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	30%	30%	29%	8%	52%	55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

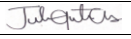
MENU No 8

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	A044	Maíz amarillo, trillado	32	32	111,0	2,8	0,3	24,3	2,2	0,7	#¡REF!
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	23	21,8	0,5	0,0	4,7	1,8	0,2	2,3
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTO PROTEÍCO	ESPAGUETIS CON CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	55	55	106,7	10,8	7,0	0,1	6,1	1,0	33,0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50	50	185,5	6,5	0,8	37,4	12,5	2,0	3,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,7	0,9	0,1	9,4	3,6	0,4	4,5
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		C072	Piña, cruda	60	33	18,5	0,2	0,0	4,1	5,3	0,2	1,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	4	4	15,9	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
JUGO/FRUTA	AGUA DE PIÑA		Cascara de piña									
			Clavos	2								
			Canela	2								
		K033	Panela	8	8	29,1	0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
TOTAL MENÚ						685,9	22,7	22,2	96,3	53,1	5,2	#¡REF!
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						31%	29%	30%	31%	5%	65%	#¡REF!
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	40	36	34,9	0,7	0,1	7,5	2,9	0,3	3,6
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Tomillo	2								
			Oregáno	2								
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	20	20	27,8	3,5	1,4	0,3	2,0	1,1	15,4
ALIMENTO PROTEÍCO	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	45	32,4	42,8	0,4	0,1	9,8	1,0	0,2	1,3
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ZAMBA	B006	Ahuyama, cruda	50	43	12,8	0,3	0,1	2,5	8,5	0,3	0,4
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						662,0	23,8	22,6	88,0	189,7	3,3	891,4
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	30%	30%	28%	17%	41%	59%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	SOPA DE LENTEJAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26,2	0,5	0,1	5,6	2,2	0,2	2,7
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		T026	Lenteja común, cruda	30	30	116,1	6,9	0,3	18,3	15,3	2,2	8,1
		B006	Ahuyama, cruda	12	10	3,1	0,1	0,0	0,6	2,0	0,1	0,1
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTO PROTEÍCO	TRUCHA FRITA	E047	Trucha, entera, cruda	55	29	38,6	5,7	1,8	0,0	9,7	0,1	14,9
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18,0	0,6	0,1	3,6	0,8	0,2	0,1
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	45	30,6	50,8	0,4	0,1	12,0	2,4	0,1	8,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	15	11	4,2	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE FRESA EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C025	Fresa, madura, cruda	67	64	28,6	0,5	0,3	5,3	13,4	0,3	1,3
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						717,1	22,6	21,8	102,5	204,3	3,9	1069,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						32%	29%	29%	33%	19%	49%	71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

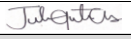
MENU No 11

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	SOPA DE PLÁTANO FRITO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	40	27,2	45,2	0,3	0,1	10,7	2,2	0,1	7,1
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B006	Ahuyama, cruda	20	17	5,1	0,1	0,0	1,0	3,4	0,1	0,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B009	Ajo, crudo	2	1,9	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	25	25	22,3	0,5	0,0	4,7	3,0	0,2	1,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Oregáno	3								
			Tomillo	3								
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	40	40	55,6	8,7	2,3	0,0	2,4	1,1	20,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	20	20	77,2	4,6	0,3	12,1	23,8	1,1	2,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4	4	14,8	0,5	0,1	3,0	1,0	0,2	0,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	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 EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						760,6	24,3	22,3	110,1	209,1	4,0	1066,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						34%	31%	30%	35%	19%	51%	71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

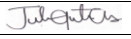
MENU No 12

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	50	45	43,7	0,9	0,1	9,4	3,6	0,4	4,5
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B052	Habichuela, cruda	15	13,5	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B006	Ahuyama, cruda	15	12,75	3,8	0,1	0,0	0,7	2,6	0,1	0,1
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	30	30	41,7	5,2	2,1	0,5	3,0	1,7	23,1
			Oregáno	2								
			Tomillo	2								
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	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
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4	4	14,8	0,5	0,1	3,0	1,0	0,2	0,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	60	48	76,3	0,4	0,1	18,0	7,7	0,1	6,7
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						672,3	22,8	22,4	91,4	61,1	4,1	662,7
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						30%	29%	30%	29%	6%	51%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

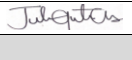
MENU No 13

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	SANCOCHO DE GUINEO	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	40	24	30,7	0,3	0,0	7,3	1,0	0,2	#¡REF!
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26,2	0,5	0,1	5,6	2,2	0,2	2,7
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		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	12,75	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	69,5	10,9	2,9	0,0	3,0	1,4	25,5
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	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	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
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						634,3	23,1	18,7	88,9	65,6	4,5	#¡REF!
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						28%	29%	25%	28%	6%	56%	#¡REF!
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

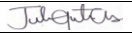
MENU No 14

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	MAZAMORRA DE MAÍZ	A045	Maíz blanco, crudo	40	40	145,2	3,8	1,5	28,9	1,6	1,0	14,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTO PROTEÍCO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3,4	1,6	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,2
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	34,9	0,7	0,1	7,5	2,9	0,3	3,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40	32	17,0	0,4	0,0	3,3	5,1	0,3	22,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	CLARO DE MAÍZ	K033	Panela	15	15	54,6	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
			Claro de mazamorra	200	200							
			Canela	2	2							
TOTAL MENÚ						690,0	23,1	20,6	101,5	174,4	3,2	919,0
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						31%	29%	27%	32%	16%	40%	61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

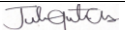
MENU No 15

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	SOPA DE TORTILLA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	35	35	54,6	1,2	0,2	12,1	6,7	0,2	#¡REF!
		B006	Ahuyama, cruda	12	10,2	3,1	0,1	0,0	0,6	2,0	0,1	0,1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	12	12	10,7	0,3	0,0	2,3	1,4	0,1	0,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10	10	9,6	0,2	0,0	2,1	1,1	0,1	1,8
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTO PROTEÍCO	ALBÓNDIGAS FRITAS	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	55	55	106,7	10,8	7,0	0,1	6,1	1,0	33,0
		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
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36,0	1,3	0,2	7,2	1,5	0,4	0,2
		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
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
		B079	Perejil, crudo	3	3	1,5	0,1	0,0	0,2	3,7	0,2	1,5
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (PAPA, ARVEJAS, CEBOLLETA, PEREJIL, MAYONESA)	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	60	54	52,4	1,1	0,1	11,3	4,3	0,4	5,4
		B018	Arveja verde, cocida, sin sal	20	20	24,0	1,3	0,1	3,9	3,8	0,3	0,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B079	Perejil, crudo	3	3	1,5	0,1	0,0	0,2	3,7	0,2	1,5
		D020	Mayonesa, con sal	10	10	32,6	0,1	3,3	0,5	1,4	0,0	71,1
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	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						691,1	20,6	22,3	99,7	63,3	4,4	#¡REF!
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						31%	26%	30%	32%	6%	55%	#¡REF!
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

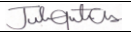
MENU No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	CALDO DE COSTILLA CON PAPA	F107	Res, costilla, cruda	100	73	209,5	12,5	17,0	1,7	6,6	1,2	43,8
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	65	59	56,7	1,2	0,1	12,2	4,7	0,5	5,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
			Oregáno	2								
			Tomillo	2								
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	20	20	77,2	4,6	0,3	12,1	23,8	1,1	2,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	40	29	38,0	0,3	0,1	8,7	0,9	0,1	1,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLETA Y LIMÓN	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	NARANJADA	C062	Naranja, cruda	100	60	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						735,5	23,4	27,0	95,9	81,5	4,5	843,0
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						33%	30%	36%	31%	7%	56%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

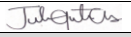
MENU No 17

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)
CREMAS O SOPAS	CONSOMÉ	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	34,9	0,7	0,1	7,5	2,9	0,3	3,6
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Tomillo	2								
			Oregáno	2								
ALIMENTO PROTEÍCO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	F081	Pollo, Menudencias, crudas	15	15	20,9	2,6	1,1	0,2	1,5	0,9	11,6
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		D012	Aceite de soya	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
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4	4	14,8	0,5	0,1	3,0	1,0	0,2	0,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA GUISADA CON MANÍ	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50	50	44,5	1,1	0,1	9,5	6,0	0,4	3,0
		T029	Maní, con piel, tostado, sin sal	10	9,8	63,7	2,7	4,7	1,5	5,2	0,2	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	20	14	5,6	0,3	0,0	0,9	6,2	0,1	2,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE FRESA EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C025	Fresa, madura, cruda	67	64	28,6	0,5	0,3	5,3	13,4	0,3	1,3
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						653,8	26,4	22,2	83,6	194,5	3,2	1086,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						29%	34%	30%	27%	18%	40%	72%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 18

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CREMAS O SOPAS	CREMA DE ZAPALLO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,7	0,9	0,1	9,4	3,6	0,4	4,5
		B006	Ahuyama, cruda	60	51	15,3	0,4	0,1	3,0	10,2	0,4	0,5
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Tomillo	2								
			Oregáno	2								
CEREAL ACOMPAÑANTE	PASTAS CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	55,8	92,6	11,6	5,1	0,1	6,1	0,4	35,2
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50	50	185,5	6,5	0,8	37,4	12,5	2,0	3,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	B092	Plátano hartón, verde, crudo	60	41	67,7	0,5	0,1	16,0	3,3	0,2	10,6
		D012	Aceite de soya	10	10	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		C072	Piña, cruda	60	33	18,5	0,2	0,0	4,1	5,3	0,2	1,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,8	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
JUGO/FRUTA	AGUA DE PIÑA		Clavos	2								
			Canela	2								
		K033	Panela	8	8	29,1	0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
TOTAL MENÚ						621,4	20,3	21,2	85,1	50,4	4,0	641,6
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						28%	26%	28%	27%	5%	50%	43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						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	A044	Maíz amarillo, trillado	30	30	104,1	2,6	0,2	22,8	2,1	0,6	#¡REF!
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20	18	17,5	0,4	0,0	3,8	1,4	0,1	1,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		B009	Ajo, crudo	2	1,9	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	69,5	10,9	2,9	0,0	3,0	1,4	25,5
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	20	20	77,4	4,6	0,2	12,2	10,2	1,4	5,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40	40	35,6	0,8	0,0	7,6	4,8	0,3	2,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	15	11	4,2	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						804,1	27,8	22,1	118,2	182,4	5,2	#¡REF!
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						36%	35%	30%	38%	17%	65%	#¡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	SANCOCHO DE POLLO	B006	Ahuyama, cruda	35	30	8,9	0,2	0,1	1,7	6,0	0,2	0,3
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30	30	26,7	0,6	0,0	5,7	3,6	0,2	1,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	28,8	0,7	0,0	6,3	3,3	0,3	5,4
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	30	20	33,9	0,2	0,0	8,0	1,6	0,1	5,3
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	56	92,6	11,6	5,1	0,1	6,1	0,4	35,2
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	30	30	41,7	5,2	2,1	0,5	3,0	1,7	23,1
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	2,6	0,1	0,0	0,4	3,4	0,1	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	110	61	33,9	0,4	0,1	7,5	9,7	0,3	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						594,2	23,4	14,8	89,8	53,6	4,0	666,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						26%	30%	20%	29%	5%	50%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

	GUIA DE PREPARACIÓN	FR-SED-PAE-035
		VERSION 1
		7/12/2022

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA (Norte)
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 TORTILLA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	15	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 rallar la zanahoria y la ahuyama. 6. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla y agregar las verduras, la papa las arepas cortadas en trozos grandes junto con el agua. 7. Dejar cocinar hasta que se ablanden las papas 8. Agregar sal 9. Rectificar sabores y servir.
		B006	Ahuyama, cruda	12		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	12		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10		
		L015	Sal	0,5		
ALIEMENTO PROTEICO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner el pollo fileteado y agregar sal. 4. Dejar cocinar el pollo por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
ALIEMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	30,00	70,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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 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.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12,00		
		B103	Tomate, crudo	12,00		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,00		
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	3,00		
		L015	Sal	0,50		

TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**CHIPS DE ARRACACHA**	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20,00	16,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la arracacha. 3. Cortar en láminas delgadas. 3. Fritar en aceite caliente hasta que esten doradas. 4. Retirar del aceite. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL**	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00	35,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	12,00		
		C044	Limón, crudo	2,00		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12,00		
		B079	Perejil, crudo	2,00		
		L015	Sal	0,50		
JUGO	**JUGO DE PIÑA**	C072	Piña, cruda	110,00	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**					
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚS No 2

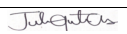
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
				9-13 AÑOS	**9-13 AÑOS**	
CREMAS O SOPAS	**SOPA DE PLÁTANO FRITO**	B092	Plátano hartón, verde, crudo	50,00	250,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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, tomillo y oregano. 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		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30,00		
		L015	Sal	0,50		
			Oregáno	3,00		
			Tomillo	3,00		

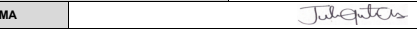
ALIMENTO PROTEÍCO	**VERDURAS SALTEADAS CON CARNE**	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	110,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Picar la cebolla, la habichuela y la zanahoria en tiras delgadas, el tomate en cuadros. 4. Picar la carne en tiras y sofreir un poco. 5. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto y agregar las verduras empezando por la cebolla. 6. Dejar dorar la cebolla y agregar las verduras en el siguiente orden: zanahoria, habichuela y por último el tomate. 7. Recuerde que entre cada verdura se debe esperar un tiempo estimado de cocción de 5 minutos para agregar la siguiente. 8. Una vez las verduras esten cocinadas, agregar la carne previamente sofrita y tapar. 9. Dejar cocinar por 5 minutos más y agregar sal. 10. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00		
		B103	Tomate, crudo	20,00		
		B052	Habichuela, cruda	12,00		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00		
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	**ARROZ VERDE**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	4,00		
		B079	Perejil, crudo	2,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	**JUGO DE MANGO CON LECHE**	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C051	Mango común, crudo	120		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**				
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚ No 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
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, agregar la papa y las menudencias. 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	15		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		B006	Ahuyama, cruda	15		
			Oregáno	2		
			Tomillo	2		
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	30		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne y agregar sal. 4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,0	**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	3,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS GUISADAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	60,00	55,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	5,00		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00		
		B103	Tomate, crudo	15,00		
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	RODAJA DE TOMATE	B103	Tomate, crudo	30,0	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 y agregar sal. 4. Servir.
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100,00	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 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	105,00	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 la papa y picar en trozos medianos. 3. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate. 4. Hacer un sofrito con aceite, cebolla, tomate, tomillo y oregáno en una olla grande. 5. Agregar los demas ingredientes ya listos y la costilla; dejar cocinar. 6. Agregar agua y sal y dejar hervir hasta que la costilla este completamente cocinada y la papa blanda. 7. Rectificar sabores. 8. Servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	65,00		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20,00		
		L015	Sal	0,50		
		B103	Tomate, crudo	20,00		
			Tomillo	2,00		
			Oregáno	2,00		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	120,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	1		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40,0	53,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar las verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Cocinar la remolacha y cuando este lista pelar y picar en cuadros pequeños. 5. Mezclar la zanahoria con la remolacha y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0		
		C044	Limón, crudo	2,0		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70,0	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	9,0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 5						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
				9-13 AÑOS	**9-13 AÑOS**	
CREMAS O SOPAS	**SANCOCHO DE GUINEO**	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	30	250	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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. 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	20		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		B052	Habichuela, cruda	15		
		L015	Sal	0,5		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
ALIMENTO PROTEICO	**ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA**	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	40,0	55,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y picar finamente la cebolla y el tomate. 3. Agregar sal a la carne y armar las albóndigas 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con las albondigas y agregar un poco de agua. 6. Cocinar hasta que la carne este completamente cocida. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,0		
		B103	Tomate, crudo	20,0		
		D012	Aceite de soya	4,0		
		L015	Sal	0,5		
ALIMENTO PROTEICO	**FRIJOLES GUISADOS**	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25,0	60,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12,0		
		B103	Tomate, crudo	12,0		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,0		
		D012	Aceite de soya	4,0		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**	B059	Lechuga común, cruda	20	26,00	**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 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	20		
		C044	Limón, crudo	2		
		L015	Sal	0,5		
JUGO	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	35,00	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 el plátano, la papa y la ahuyama y picar en trozos medianos. 3. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate. 4. Hacer un sofrito con aceite, cebolla y tomate en una olla grande. 5. Agregar los demas ingredientes ya listos junto con el pollo y las menudencias y dejar cocinar. 6. Agregar agua y sal y dejar hervir hasta que los tuberculos esten blandos. 7. Rectificar sabores. 8. Servir.
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	25,00		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,00		
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,00		
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	30,00		
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60,00		
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	30,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,00	120,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar. 4. Hervir el agua con la sal y el aceite. 5. Agregar el arroz y la zanahoria. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	7,00		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	25,00	40,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras. 3. Picar el pepino en cuadros pequeños o rallar. 4. Picar el tomate en cuadros pequeños o tiras. 5. Mezclar las verduras agregando sal y limón. 6. Servir.
		C044	Limón, crudo	2,00		
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40,00	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. 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	15,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P	1.061.762.401	

MENÚ No 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	CREMA DE VERDURAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	250	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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 trocear la zanahoria y la ahuyama. 6. Picar la habichuela en mitades 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. Licuar todos los ingredientes y volver a cocianar hasta que espese 11.Rectificar sabores y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		B052	Habichuela, cruda	17		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18		
		B103	Tomate, crudo	18		
		B006	Ahuyama, cruda	18		
			Tomillo			
			Oregáno			
ALIEMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne fileteada y agregar sal. 4. Dejar cocinar por ambos lados dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	6,00		
		L015	Sal	0,50		
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25,0	60,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12,0		
		B103	Tomate, crudo	12,0		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,0		
		D012	Aceite de soya	7,0		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	100,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	5,0		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCINADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40,0	40,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	NARANJADA	C062	Naranja, cruda	100,0	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Exprimir las naranjas. 3. Agregar agua y azúcar 4. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 8

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MAIZ	A044	Maíz amarillo, trillado	32,00	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Pelar y picar la papa en trozos pequeños. 3. Pelar el ajo y la cebolla y picar finamente. 4. Pelar y rallar la zanahoria. 5. Cortar la habichuela en rodajas delgadas 4. Sofreir la cebolla y el ajo en una olla grande y mezclar con las verduras. 5. Agregar agua, maíz y sal y dejar hervir hasta que el maíz este blando y la sopa haya espesado. 6. Rectificar sabores. 7. Servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25,00		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,00		
		B052	Habichuela, cruda	15,00		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,00		
		B009	Ajo, crudo	2,00		
		L015	Sal	0,50		
ALIMENTO PROTEICO	ESPAGUETIS CON CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	55,00	130,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Hacer un sofrito con la cebolla y el tomate finamente picados, agregar la carne molida y la sal. Dejar cocinar hasta que la carne este lista. 3. Cocinar los espaguetis en agua hirviendo. 4. Una vez listos, retirar del agua y mezclar con la carne y el guiso. 5. Rectificar sabores y servir.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50,00		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00		
		B103	Tomate, crudo	20,00		
		D012	Aceite de soya	7,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS A LA FRANCESA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	7,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA	B059	Lechuga común, cruda	20,00	45,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Pelar la piña y picar en cudritos. 3. Calar la piña con el azúcar. 4. Lavar la lechuga y trocear. 5. Una vez la lista la lechuga y la piña mezclar de manera homogenea. 6. Servir.
		C072	Piña, cruda	60,00		
		K003	Azúcar blanco, granulado	4,00		
BEBIDA	AGUA DE PIÑA		Cascara de piña	C/N (Cantidad necesaria)	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar las cascaras de piña con los clavos, la canela y la panela. 3. Dejar hervir hasta que las cascaras esten blandas o su sabor se haya concentrado en el agua. 4. Retirar del fuego. 5. Dejar reposar y servir preferiblemente frio.
			Clavos	2,00		
			Canela	2,00		
		K033	Panela	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P	1.061.762.401	

MENÚ No 9

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	CONSOMÉ	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40,00	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Pelar la papa y trocear. 3. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en una olla grande y agregar las menudencias y las papas. 6. Agregar agua, sal, tomillo, oregano y dejar hervir hasta que la papa este blanda y todo se haya cocinado correctamente. 7. Rectificar sabores. 8. Servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,00		
		B103	Tomate, crudo	10,00		
		L015	Sal	0,50		
			Tomillo	2,00		
			Oregáno	2,00		
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	20,00		
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,0	55,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y picar finamente la cebolla y el tomate. 3. Cortar el pollo en trozos alargados y sofreir hasta que este bien cocido. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados y agregar sal. 5. Mezclar el guiso con el pollo. 6. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0		
		B103	Tomate, crudo	10,0		
		D012	Aceite de soya	5,0		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	3,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	45,00	32,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar los plátanos. 3. Cortar en láminas. 3. Fritar en aceite caliente hasta que esten dorados. 4. Retirar del aceite. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	4,00		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ZAMBA	B006	Ahuyama, cruda	50,00	43,0	**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 la ahuyama y cocinar hasta que se ablande. 3. Limpiar la cebolla y el ajo y picar finamente. 4. Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo. 5. Hacer un puré con la ahuyama cocinada. 6. Agregar el sofrito y mezclar. 7. Rectificar sabores y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20,00		
		B009	Ajo, crudo	2,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDO	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C051	Mango común, crudo	120,00		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		

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

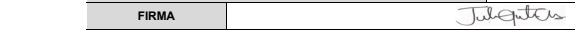
MENÚ No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SOPA DE LENTEJAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	250	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar las lentejas junto con la papa y la ahuyama hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		B103	Tomate, crudo	15		
		T026	Lenteja común, cruda	30		
		B006	Ahuyama, cruda	12		
		D012	Aceite de soya	3		
		L015	Sal	0,5		
ALIMENTO PROTEICO	TRUCHA FRITA	E047	Trucha, entera, cruda	55,0	80,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Picar finamente o macerar el ajo. 3. Agregar el ajo y sal a la trucha. 4. Pasar la trucha por harina y enharinar por ambos lados. 5. Fritar la trucha en aceite bien caliente. 6. Retirar y servir.
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,0		
		B009	Ajo, crudo	2,0		
		D012	Aceite de soya	5,0		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	45	30	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar el plátano. 3. Poner una olla con agua a hervir a fuego alto. 4. Agregar el plátano al agua hirviendo y dejar hasta que se ablande. 5. Retirar del agua y aplastar con ayuda de una tabla o piedra. 6. Fritar en aceite bien caliente. 7. Retirar del fuego, agregar sal y servir.
		L015	Sal	0,5		
		D012	Aceite de soya	4		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	15,00	25,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	15,00		
		C044	Limón, crudo	2,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE FRESA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C025	Fresa, madura, cruda	67		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

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

MENU No 11

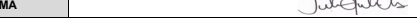
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SOPA DE PLÁTANO FRITO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	40,00	250,0	**Nota:** Antes y durante la preparación 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, tomillo y oregano. 10. Rectificar sabores y servir. 11. Recuerde adicionar las moneditas de plátano frito al plato servido.
		D012	Aceite de soya	6,00		
		B006	Ahuyama, cruda	20,00		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00		
		B009	Ajo, crudo	2,00		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	25,00		
		L015	Sal	0,50		
			Oregáno	3,00		
			Tomillo	3,00		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	40,00	50,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate 4. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un sofrito. 5. Incorporar la carne picada en tiras y revolver. 6. Una vez lista la cocción anterior, agregar agua y sal. 7. Dejar hervir hasta que la carne este completamente cocinada. 8. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00		
		B103	Tomate, crudo	20,00		
		D012	Aceite de soya	3,00		
		L015	Sal	0,50		
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	20,00	50,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12,00		
		B103	Tomate, crudo	12,00		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,00		
		D012	Aceite de soya	3,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4,00		
		D012	Aceite de soya	3,00		
		L015	Sal	0,50		

TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	**PLATANO MADURO COCINADO**	B089	plátano hartón, maduro, crudo	40,00	29	**Nota:** 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	30,00	**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 desinfectar la lechuga. 3. Trocear la lechuga, picar el tomate en cuadros o media luna, como sea de supreferencia y la cebolla en tiras 4. Mezclar las verduras agregando 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	15,00	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		C031	Guayaba, madura, cruda	80,00		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

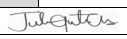
MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SOPA DE VERDURAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	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, agregar la papa y las menudencias. 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	15		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		B006	Ahuyama, cruda	15		
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	30		
			Oregáno	2		
			Tomillo	2		
ALIMENTO PROTEICO	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	70,0	**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 la cebolla y la zanahoria. 3. Picar la cebolla, el tomate y la zanahoria en tiras delgadas y la habichuela en rodajas. 4. Cortar el pollo en tiras y sofreir. 5. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un sofrito. 6. Incorporar la zanahoria junto con la habichuela a la mezcla anterior y dejar cocinar por 5 minutos. 7. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo junto con sal. 8. Dejar hervir hasta que la pechuga este completamente cocinada. 9. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00		
		B103	Tomate, crudo	15,00		
		B052	Habichuela, cruda	15,00		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00		
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4,00		
		D012	Aceite de soya	3,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAICES ,- PLATANO - DERIVADOS	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	60,00	48,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Hervir agua con sal. 3. Agregar la yuca al agua hirviendo y dejar cocinar hasta que este blanda. 4. Retirar del agua y sofreir en aceite bien caliente hasta que este dorada. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	7,00		
		L015	Sal	0,50		
JUGO	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100,00	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SANCOCHO DE GUINEO	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	40	250	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla. 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. 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	30		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		B052	Habichuela, cruda	15		
		L015	Sal	0,5		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	50,00	50,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne y agregar sal. 4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25,0	60,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12,0		
		B103	Tomate, crudo	12,0		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,0		
		D012	Aceite de soya	7,0		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	3,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	RODAJA DE TOMATE	B103	Tomate, crudo	30,0	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 y agregar sal. 4. Servir.
		L015	Sal	0,5		
JUGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70,00	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y azúcar y cernir. 6. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P	1.061.762.401	

MENÚS No 14						
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	MAZAMORRA DE MAÍZ	A045	Maíz blanco, crudo	40,00	250,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar en remojo desde el día anterior el maíz. 2. Poner a cocinar el maíz en agua hirviendo hasta que se hablande y espese. 3. Retirar del fuego y reposar. 4. Disiolver la leche en olvo en un poco de agua y mezclar con el maíz, o si lo prefiere agregue la leche en polvo directamente. 5. Servir a temperatura ambiente.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00		
ALIEMENTO PROTEICO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner el pollo fileteado y agregar sal. 4. Dejar cocinar el pollo por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	6,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Pelar la zanahoria en cuadros pequeños o rallar. 4. Hervir el agua con la sal y el aceite. 5. Agregar el arroz y la zanahoria. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00		
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40,00	36,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner a hervir 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	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40,0	53,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar las verduras. 3. Rallar la zanahoria. 4. Cocinar la remolacha y cuando este lista pelar y picar en cuadros pequeños. 5. Mezclar la zanahoria con la remolacha y agregar sal y limón. 6. Servir.
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0		
		C044	Limón, crudo	2,0		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	CLARO DE MAÍZ	K033	Panela	15,00	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Reserve el agua de la cocción del maíz de la mazamorra. 3. Agregar canela, panela y dejar cocinar hasta que la panela se derrita. 4. Dejar reposar y licuar. 5. Servir preferiblemente frio.
			Claro de mazamorra	200,00		
			Canela	2,00		

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

MENÚ No 15						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
				9-13 AÑOS	**9-13 AÑOS**	
CREMAS O SOPAS	**SOPA DE TORTILLA**	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	35	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla. 5. Pelar y rallar la zanahoria y la ahuyama. 6. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla y agregar las verduras, la papa las arepas cortadas en trozos grandes junto con el agua. 7. Dejar cocinar hasta que se ablanden las papas 8. Agregar sal 9. Rectificar sabores y servir.
		B006	Ahuyama, cruda	12		
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	12		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10		
		L015	Sal	0,5		
ALIMENTO PROTEÍCO	**ALBONDIGAS FRITAS**	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	55,00	60,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Pelar la cebolla y picar finamente. 3. Picar finamente el tomate. 4. Mezclar las el tomate, la cebolla y la harina con la carne. 5. Armar las albondigas y fritar en aceite bien caliente. 6. Servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00		
		B103	Tomate, crudo	15,00		
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10,00		
		D012	Aceite de soya	7,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	**ARROZ VERDE**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Licuar el perejil con el agua con la que se va a cocinar el arroz. 4. Hervir el agua con la sal y el aceite. 5. Agregar el arroz. 6. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 7. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 8. Servir caliente.
		B079	Perejil, crudo	3,00		
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA RUSA (PAPA, ARVEJAS, CEBOLLETA, PEREJIL, MAYONESA)**	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	60,00	90,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Pelar las papas, cocinar y cuando esten listas picar en cuadros. 3. Pelar la cebolleta y picar en láminas o media luna. 4. Lavar y picar finamente el perejil. 5. Cocinar las arvejas hasta que esten blandas. 6. Una vez listos los ingredientes, mezclar y agregar sal y mayonesa. 7. Servir.
		B018	Arveja verde, cocida, sin sal	20,00		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00		
		B079	Perejil, crudo	3,00		
		D020	Mayonesa, con sal	10,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	**LIMONADA DE PANELA**	C044	Limón, crudo	40,00	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua. 3. Retirar del fuego y agregar el zumo del limón. 4. Servir preferiblemente fria.
		K033	Panela	15,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

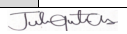
MENÚ No 16						
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	CALDO DE COSTILLA CON PAPA	F107	Res, costilla, cruda	100,00	250,0	**Nota:** Antes y durante 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 la papa y picar en trozos medianos. 3. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate. 4. Hacer un sofrito con aceite, cebolla, tomate, tomillo y oregáno en una olla grande. 5. Agregar los demas ingredientes ya listos y la costilla; dejar cocinar. 6. Agregar agua y sal y dejar hervir hasta que la costilla este completamente cocinada y la papa blanda. 7. Rectificar sabores. 8. Servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	65,00		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20,00		
		B103	Tomate, crudo	20,00		
			Oregáno	2,00		
			Tomillo	2,00		
		L015	Sal	0,50		
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	20,0	50,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12,0		
		B103	Tomate, crudo	12,0		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,0		
		D012	Aceite de soya	3,0		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto.
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	40,00	29,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar 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	3,00		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLETA Y LIMÓN	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	40,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar las verduras y pelar. 3. Rallar la zanahoria y picar en láminas la cebolla. 4. Mezclar las verduras y agregar sal y limón. 5. Servir.
		C044	Limón, crudo	2,00		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	NARANJADA	C062	Naranja, cruda	100,0	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Exprimir las naranjas. 3. Agregar agua y azúcar 4. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8,0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 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
CREMAS O SOPAS	CONSOMÉ	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40,00	250 ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Pelar la papa y trocear. 3. Pelar la cebolla y picar finamente junto con el tomate. 4. Sofreir la cebolla y el tomate en una olla grande, agregar tomillo, orégano y las menudencias. 6. Agregar agua, papa, sal y dejar hervir hasta que la papa este blanda y todo se haya cocinado correctamente. 7. Rectificar sabores. 8. Servir.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,00		
		B103	Tomate, crudo	10,00		
		L015	Sal	0,50		
			Tomillo	2,00		
			Oregáno	2,00		
		F081	Pollo, Menudencias, crudas	15		
ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner el pollo filiteado en el sárten y agregar sal. 4. Dejar cocinar por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Sofreir los cabellos de angel en el aceite hasta que esten dorados y agregar el agua y la sal. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4,00		
		D012	Aceite de soya	3,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS CON MANÍ	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50,00	50,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Picar las papas en trozos medianos y cocinar. 3. Licuar el maní con un poco de agua hasta obtener una masa suave. Si tiene las bolas de maní listas no es necesario licuar. 4. Poner en una olla agua y disolver la pasta o masa de mani y agregar sal. 5. Mezclar el mani con las papas. 6. Servir.
		T029	Maní, con piel, tostado, sin sal	10,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	20,00	27,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	15,00		
		C044	Limón, crudo	2,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE FRESA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C025	Fresa, madura, cruda	67		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

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

MENU No 18

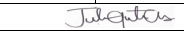
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CREMAS O SOPAS	CREMA DE ZAPALLO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y desinfectar las verduras. 3. Pelar y picar las papas en trozos medianos. 4. Picar finamente la cebolla y el tomate. 5. Pelar y picar en trozos la ahuyama. 6. En la olla donde va a preparar la sopa, calentar aceite y sofreir la cebolla junto con el resto de verduras. 7. Agregar agua en la mezcla anterior y dejar hervir. 8. Agregar la papa. 9. Cocinar hasta que las papas y la ahuyama esten blandas, agregar sal, licuar y cocinar nuevamente hasta que espese. 10. Servir.
		B006	Ahuyama, cruda	60,00		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,00		
		B103	Tomate, crudo	15,00		
		L015	Sal	0,50		
			Tomillo	2,00		
			Oregáno	2,00		
ALIMENTO PROTEICO	PASTAS CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60,00	130,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar la pechuga, desmechar y sofreir cun poco con el aceite. 3. Cocinar los espaguetis en agua hirviendo. 4. Una vez listos, retirar del agua y mezclar con el pollo. 5. Rectificar sabores y servir.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50,00		
		D012	Aceite de soya	5,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	B092	Plátano hartón, verde, crudo	60	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar el plátano. 3. Picar en rodajas delgadas. 4. Fritar en aceite bien caliente. 5. Retirar del fuego, agregar sal y servir.
		D012	Aceite de soya	8		
		L015	Sal	0,5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA	B059	Lechuga común, cruda	20,00	44,0	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Pelar la piña y picar en cudritos. 3. Calar la piña con el azúcar. 4. Lavar la lechuga y trocear. 5. Una vez la lista la lechuga y la piña mezclar de manera homogenea. 6. Servir.
		C072	Piña, cruda	60,00		
		K003	Azúcar blanco, granulado	7,00		
BEBIDA	AGUA DE PIÑA		Cascara de piña	C/N (Cantidad necesaria)	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar las cascaras de piña con los clavos, la canela y la panela. 3. Dejar hervir hasta que las cascaras esten blandas o su sabor se haya concentrado en el agua. 4. Retirar del fuego. 5. Dejar reposar y servir preferiblemente frio.
			Clavos	2,00		
			Canela	2,00		
		K033	Panela	8,00		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P		1.061.762.401

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
CREMAS O SOPAS	SOPA DE MAIZ	A044	Maíz amarillo, trillado	30,00	250ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto . 2. Pelar y picar la papa en trozos pequeños. 3. Pelar el ajo y la cebolla y picar finamente. 4. Pelar y rallar la zanahoria. 5. Cortar la habichuela en rodajas delgadas 4. Sofreir la cebolla y el ajo en una olla grande y mezclar con las verduras. 5. Agregar agua, maíz y sal y dejar hervir hasta que el maíz este blando y la sopa haya espesado. 6. Rectificar sabores. 7. Servir.
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20,00		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,00		
		B052	Habichuela, cruda	15,00		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,00		
		B009	Ajo, crudo	2,00		
		L015	Sal	0,50		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	50,00	50,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne y agregar sal. 4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
ALIEMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	20,00	60,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar las lentejas junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12,00		
		B103	Tomate, crudo	12,00		
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,00		
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	100,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40,00	40	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar las papas. 3. Cortar las papas en bastones. 4. Calentar el aceite y fritar las papas. 5. Retirar del fuego cuando esten doradas. 6. Agregar sal y servir.
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	15,00	30,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 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	20,00		
		C044	Limón, crudo	2,00		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	200,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		C051	Mango común, crudo	120		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

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

MENÚS No 20

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

Gobernación del CAUCA | Secretaría de Educación y Cultura

PAE Cauca — Programa de Alimentación Escolar

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

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

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	PESO BRUTO g/cc 9-13 AÑOS
LÁCTEOS	LECHE EN POLVO ENTERA	13-15
	LECHE ENTERA LIQUIDA DE VACA	150
	QUESO PASTEURIZADO	30
ALIMENTO PROTEÍCO VEGETAL	FRIJOL SECO (TODAS LAS VARIEDADES)	20-25
	FRIJOL VERDE	20-25
	LENTEJAS	20-30
	BLANQUILLO	20-30
	GARBANZOS	20-30
	ARVEJAS SECA	20-30
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	POLLO PECHUGA	55-60
	CARNE DE RES MAGRA	40-60
	CARNE DE CERDO MAGRA	50-55
	RES COSTILLA	105
	TRUCHA	125
	PESCADO DE RIO Y DE MAR	125
TUBERCULOS, RAICES Y PLATANOS	PAPA (TODAS LAS VARIEDADES)	40-65
	YUCA	60
	ARRACACHA	40
	GUINEO	30
	PLÁTANO VERDE	40-60
	PLÁTANO MADURO	40-60
CEREAL	PASTA ALIMENTICIA	50-60
	ARROZ	50-60
	ALMIDÓN DE MAÍZ	10_20
	HARINA DE QUINUA	10_20
	HARINAD E TRIGO	10_20
	QUINUA ENTERA	40
	MAÍZ AMARILLO ENTERO CRUDO	40
	MAÍZ BLANCO ENTERO CRUDO	40
	MAÍZ AMARILLO TRILLADO	30-35
	MAÍZ BLANCO TRILLADO	30-35
	AVENA EN HOJUELAS	10_20

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