Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

Ración Industrializada					
SEMANA No. 1					
COMPONENTE	**Menú 1**	**Menú 2**	**Menú 3**	**Menú 4**	**Menú 5**
Bebida con leche	Leche entera UHT	Yogurt	Leche entera saborizada UHT	Avena líquida sabor original	Leche entera UHT
Cereal acompañante	Torta cebra	Galleta casera	Pan de queso	Pastel Hojaldrado de Guayaba	Mojicón
Fruta		Mango	Banano	Mandarina entera	
Dulce/Postre	Frutos secos				Dulce de leche
SEMANA No. 2					
COMPONENTE	**Menú 6**	**Menú 7**	**Menú 8**	**Menú 9**	**Menú 10**
Bebida con leche	Leche entera UHT	Leche entera saborizada UHT	Avena líquida sabor original	Kumis	Leche entera UHT
Cereal acompañante	Torta de naranja	Ponqué con chips de chocolate	Achiras	Brownie de chocolate	Galleta Con relleno de fruta
Fruta		Manzana	Durazno	Pera entera	
Dulce/Postre	Barquillo				Panelita de leche
Agua					Agua
SEMANA No. 3					
COMPONENTE	**Menú 11**	**Menú 12**	**Menú 13**	**Menú 14**	**Menú 15**
Bebida con leche	Yogurt	Leche entera saborizada UHT	Leche entera UHT	Avena líquida sabor original	Leche entera UHT
Cereal acompañante	Roscon de arequipe	Galleta de avena	Pan de queso	Galleta chip de chocolate	Pastel Hojaldrado de Guayaba
Fruta		Mandarina entera	Banano	Mango	
Dulce/Postre	Dulce de Guayaba combinado				Cocada
SEMANA No. 4					
COMPONENTE	**Menú 16**	**Menú 17**	**Menú 18**	**Menú 19**	**Menú 20**
Bebida con leche	Leche entera UHT	Leche entera saborizada UHT	Kumis	Avena líquida sabor original	Leche entera UHT
Cereal acompañante	Torta de Arequipe tipo brownie	Galleta Con relleno de fruta	Torta de naranja	Mojicón	Corazones de hojaldre
Fruta		Durazno	Pera entera	Granadilla	
Dulce/Postre	Panelita de leche				Herpo de bocadillo
Agua			Agua		

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

Complemento Am - Pm / Comida Transportada Caliente					
SEMANA No. 1					
COMPONENTE	**Menú 1**	**Menú 2**	**Menú 3**	**Menú 4**	**Menú 5**
Bebida con leche	Avena con leche	Café con leche	Jugo de guayaba con leche	Aguadepanela con leche	Chocolate en polvo con leche
Cereal acompañante	Arepa asada con queso	Arroz Blanco	Tajadas de Platano	Calentado Paisa de frijoles	Sandwich de queso
Fruta	Papaya picada				Pera entera
Alimento proteico		Pollo guisado	Carne de cerdo encebollada	Huevo revuelto	
SEMANA No. 2					
COMPONENTE	**Menú 6**	**Menú 7**	**Menú 8**	**Menú 9**	**Menú 10**
Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	Jugo de Mango con leche	Maicena	Jugo de Tomate de arbol con leche	Aguadepanela con leche
Cereal acompañante	Puré de papa criolla	Arroz con fideos	Arepuela de trigo con queso	Arroz al pimenton	Quesadilla de harina de trigo
Fruta			Melón picado en trocitos		Mandarina entera
Alimento proteico	Pechuga apanada	Cerdo goulash		Filete de res en biscteck	
Agua					Agua
SEMANA No. 3					
COMPONENTE	**Menú 11**	**Menú 12**	**Menú 13**	**Menú 14**	**Menú 15**
Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	Jugo de Curuba con leche	Café con leche	Jugo de Banano con leche	Avena con leche
Cereal acompañante	Tostada	Papa criolla cocida	Patacon con hogao	Arroz con fideos	Pancakes con queso
Fruta	Banano entero				Mandarina entera
Alimento proteico		Carne de res en goulash	Fajitas de pollo con vegetales	Garbanzo guisado con huevo revuelto	
SEMANA No. 4					
COMPONENTE	**Menú 16**	**Menú 17**	**Menú 18**	**Menú 19**	**Menú 20**
Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	Aguadepanela con leche		Jugo de Mango con leche	Maicena
Cereal acompañante	Arepa asada con queso	Arroz blanco	Galleta de leche	Arroz con zanahoria	Platano amarillo cocido
Fruta	Granadilla		Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)		
Alimento proteico		Lentejas guisadas con Huevo revuelto		Pollo salteado con verduras	Carne de res en cuadritos con verduras
Agua			Agua		

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

Almuerzo					
SEMANA No. 1					
COMPONENTE	**Menú 1**	**Menú 2**	**Menú 3**	**Menú 4**	**Menú 5**
Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	Frijol Rojo con Huevo revuelto	Pollo salteado con verduras	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	Pechuga de pollo a la Plancha
Cereales	Arroz Verde con espinaca	Arroz con Fideos	Arroz Blanco	Arroz Blanco	Arroz Blanco
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de	Tajadas de Platano Verde	Platano amarillo cocido	Yuca Dorada	Pure de Papa	Papas fritas
Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	Ensalada de habichuela con huevo
Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	Limonada de Panela	Jugo de Fresa con leche	Jugo de mango	Jugo de banano con leche
SEMANA No. 2					
COMPONENTE	**Menú 6**	**Menú 7**	**Menú 8**	**Menú 9**	**Menú 10**
Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	Carne de res encebollada	Garbanzo guisado con huevo	Pollo en cuadritos salteado con verduras	Lenteja guisada con cerdo asado
Cereales	Arroz con Fideos	Arroz con Zanahoria	Arroz Blanco	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	Arroz Amarillo
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de ceral	Platano Melao	Yuca Cocida	Tajadas de Platano	Papa dorada en Cascos	Palitos de yuca Dorada
Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	Habichuela Guisada
Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	Jugo de curuba con leche	Jugo de Piña	Jugo de mango con leche	Jugo de Maracuya
Bebida /Agua					Agua

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

SEMANA No. 3					
COMPONENTE	**Menú 11**	**Menú 12**	**Menú 13**	**Menú 14**	**Menú 15**
Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	Carne de Cerdo al Pimenton	Huevo Revuelto con Arveja guisada	Guisadito criollo de pollo	Lomo de cerdo guisado
Cereales	Arroz Blanco	Macarrones con Queso	Arroz al Pimenton	Arroz Blanco	Arroz blanco
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de	Patacon	Monedas de platano	Yuca Cocida	Tajadas de Platano	Papas fritas
Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)
Bebida / lácteo	Naranjada de Panela	Jugo de guayaba con leche	Jugo de Mango	Jugo de banano con leche	Jugo de Fresa con leche
SEMANA No. 4					
COMPONENTE	**Menú 16**	**Menú 17**	**Menú 18**	**Menú 19**	**Menú 20**
Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	Lenteja guisada con Huevo perico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano
Cereales	Arroz Verde con espinaca	Arroz de Blanco	Arroz al Pimenton	Arroz con Zanahoria	Arroz de coco
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de	Tajadas de platano verde	Platano maduro en cuadros	Pure de Papa	Yuca Cocida	Patacon
Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)
Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	Jugo de Piña	Jugo de Curuba con leche	Jugo de Lulo	Jugo de Maracuya con leche
Bebida /Agua			Agua		

Tabla 5. MINUTA PATRÓN COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO

MINUTA PATRON COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO				
Nivel	***Componente***	***Grupo de alimentos***	***Frecuencia***	***Peso Entregado***
Preescolar	*Bebida*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*Todos los días*	*180 cm3*
Preescolar	*Cereal acompañante*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*30 g - 55 g*
Preescolar	*Frutas*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*3 veces por semana*	*Banano 30 g* *Mango 80 g - 100 g* *Granadilla, 30 g - 50 g* *Mandarina, 100 g* *Fresa, madura, 70 g* *Pera 80 g* *Manzana común 90 g*
Preescolar	*Postre*	*Grupo VI. Azúcares*	*2 veces por semana (frutos secos y semillas o azúcares)*	*Minimo 12 g*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Bebida*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*Todos los días*	*200 cm3*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Cereal acompañante*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*30 g - 110 g*

Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Frutas*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*3 veces por semana*	*Banano 30 g* *Mango 70 g* *Granadilla 50 g – 60 g* *Mandarina 80 g* *Fresa 150 g* *Pera 70 g* *Manzana 80 g*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Postre*	*Grupo VI. Azúcares*	*2 veces por semana (frutos secos y semillas o azúcares)*	*15 g*
Primaria 4to y 5to	*Bebida*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*Todos los días*	*200 cm3*
Primaria 4to y 5to	*Cereal acompañante*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*45 g - 110 g*
Primaria 4to y 5to	*Frutas*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*3 veces por semana*	*Banano 100 g* *Mango 100 g* *Granadilla 60 g* *Mandarina 120 g* *Fresa 200 g* *Pera 100 g* *Manzana 110 g* *Mango 180 g*
Primaria 4to y 5to	*Postre*	*Grupo VI. Azúcares*	*2 veces por semana (frutos secos y semillas o azúcares)*	*25 g*
Secundaria	*Bebida*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*Todos los días*	*250 cm3*
Secundaria	*Cereal acompañante*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*55 g - 110 g*

Secundaria	*Frutas*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*3 veces por semana*	*Mínimo 120 g*
Secundaria	*Postre*	*Grupo VI. Azúcares*	*2 veces por semana (frutos secos y semillas o azúcares)*	*30 g*
Media y ciclo complementario	*Bebida*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*Todos los días*	*250 cm3*
Media y ciclo complementario	*Cereal acompañante*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*45 g - 130 g*
Media y ciclo complementario	*Frutas*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*3 veces por semana*	*Banano 80 g* *Mango 250 g* *Granadilla 200 g* *Mandarina 250 g* *Fresa 320 g* *Pera 250 g* *Manzana 250 g* *Mango 300 g*
Media y ciclo complementario	*Postre*	*Grupo VI. Azúcares*	*2 veces por semana (frutos secos y semillas o azúcares)*	*40 g*

Tabla 6. MINUTA PATRÓN COMPLEMENTO AM/PM

MINUTA PATRON COMPLEMENTO AM/PM					
Nivel	**Componente**	**Grupo de alimentos**	**Frecuencia**	**Peso Neto**	**Peso servido**
Preescolar	*Bebida con leche*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*Todos los días*	*13 g (si se utiliza leche en polvo) - 100 ml (si se utiliza leche líquida) 13 180 cm3*	*200 cm3 (mitad agua - mitad leche)*
Preescolar	*Bebida con leche*	*Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutas o chocolate o panela.*	*Todos los días*	*10 g - 60 g*	*200 cm3 (mitad agua - mitad leche)*
Preescolar	*Alimento proteico*	*Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*3 veces por semana*	*10 g - 63 g*	*15 g - 50 g*
Preescolar	*Cereal acompañante*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*14 g - 40 g*	*14 g - 45 g*
Preescolar	*Frutas*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*2 veces por semana (fruta)*	*Mínimo 80 g*	*Mínimo 80 g*
Preescolar	*Azúcares*	*Grupo VI. Azúcares*	*Todos los días*	*5 g - 7 g*	*Incluido en las preparaciones*

Preescolar	*Grasas*	*Grupo V. Grasas*	*Todos los días*	*3 g*	*Incluido en las preparaciones*
Preescolar	*Agua*	*Agua apta para el consumo humano*	*Todos los días*	*150 cm3 - 180 cm3*	*150 cm3 - 180 cm3*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Bebida con leche*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*Todos los días*	*13 g (si se utiliza leche en polvo) - 100 ml (si se utiliza leche líquida) 13 180 cm3*	*200 cm3 (mitad agua - mitad leche)*
Primaria 1ro, 2do y 3ro		*Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutas o chocolate o panela.*	*Todos los días*	*10 g - 60 g*	*200 cm3 (mitad agua - mitad leche)*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Alimento proteico*	*Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*3 veces por semana*	*20 g - 78 g*	*20 g - 60 g*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Cereal acompañante*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*14 g - 40 g*	*14 g - 45 g*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Frutas*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*2 veces por semana (fruta)*	*Mínimo 110 g*	*Mínimo 110 g*

Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Azúcares*	*Grupo VI. Azúcares*	*Todos los días*	*5 g - 7 g*	*Incluido en las preparaciones*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Grasas*	*Grupo V. Grasas*	*Todos los días*	*4 g*	*Incluido en las preparaciones*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Agua*	*Agua apta para el consumo humano*	*Todos los días*	*150 cm3 - 180 cm3*	*150 cm3 - 180 cm3*
Primaria 4to y 5to	*Bebida con leche*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*Todos los días*	*13 g (si se utiliza leche en polvo) - 100 ml (si se utiliza leche líquida) 13 180 cm3*	*200 cm3 (mitad agua - mitad leche)*
Primaria 4to y 5to		*Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutas o chocolate o panela.*	*Todos los días*	*10 g - 60 g*	*200 cm3 (mitad agua - mitad leche)*
Primaria 4to y 5to	*Alimento proteico*	*Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*3 veces por semana*	*30 g - 110 g*	*35 g - 90 g*
Primaria 4to y 5to	*Cereal acompañante*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*21 g - 85 g*	*21 g - 105 g*
Primaria 4to y 5to	*Frutas*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*2 veces por semana (fruta)*	*Mínimo 110 g*	*Mínimo 110 g*

Primaria 4to y 5to	*Azúcares*	*Grupo VI. Azúcares*	*Todos los días*	*5 g - 7 g*	*Incluido en las preparaciones*
Primaria 4to y 5to	*Grasas*	*Grupo V. Grasas*	*Todos los días*	*5 g*	*Incluido en las preparaciones*
Primaria 4to y 5to	*Agua*	*Agua apta para el consumo humano*	*Todos los días*	*150 cm3 - 180 cm3*	*150 cm3 - 180 cm3*
Secundaria	*Bebida con leche*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*Todos los días*	*15 g (si se utiliza leche en polvo) - 100 ml (si se utiliza leche líquida)*	*220 cm3 (mitad agua - mitad leche)*
Secundaria	*Bebida con leche*	*Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutas o chocolate o panela.*	*Todos los días*	*12 g - 60 g*	*220 cm3 (mitad agua - mitad leche)*
Secundaria	*Alimento proteico*	*Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*3 veces por semana*	*35 g - 140 g*	*40 g - 105 g*
Secundaria	*Cereal acompañante*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*28 g - 105 g*	*28 g - 125 g*
Secundaria	*Frutas*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*2 veces por semana (fruta)*	*Mínimo 130 g*	*Mínimo 130 g*
Secundaria	*Azúcares*	*Grupo VI. Azúcares*	*Todos los días*	*8 g - 10 g*	*Incluido en las preparaciones*

Secundaria	*Grasas*	*Grupo V. Grasas*	*Todos los días*	*7 g*	*Incluido en las preparaciones*
Secundaria	*Agua*	*Agua apta para el consumo humano*	*Todos los días*	*200 cm3 - 220 cm3 2*	*200 cm3 - 220 cm3 2*
Media y ciclo complementario	*Bebida con leche*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*Todos los días*	*15 g (si se utiliza leche en polvo) - 100 ml (si se utiliza leche líquida)*	*220 cm3 (mitad agua - mitad leche)*
Media y ciclo complementario	*Bebida con leche*	*Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutas o chocolate o panela.*	*Todos los días*	*12 g - 60 g*	*220 cm3 (mitad agua - mitad leche)*
Media y ciclo complementario	*Alimento proteico*	*Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*3 veces por semana*	*45 g - 172 g*	*45 g - 135 g*
Media y ciclo complementario	*Cereal acompañante*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*28 g - 145 g*	*28 g - 155 g*
Media y ciclo complementario	*Frutas*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*2 veces por semana (fruta)*	*Mínimo 135 g*	*Mínimo 135 g*
Media y ciclo complementario	*Azúcares*	*Grupo VI. Azúcares*	*Todos los días*	*8 g - 10 g*	*Incluido en las preparaciones*
Media y ciclo complementario	*Grasas*	*Grupo V. Grasas*	*Todos los días*	*9 g*	*Incluido en las preparaciones*
Media y ciclo complementario	*Agua*	*Agua apta para el consumo humano*	*Todos los días*	*200 cm3 - 220 cm3 2*	*200 cm3 - 220 cm3 2*

Tabla 7. MINUTA PATRÓN COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO

MINUTA PATRON COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO					
Nivel	***Componente***	***Grupo de alimentos***	***Frecuencia***	***Peso Neto***	***Peso servido***
Preescolar	*Alimento proteico*	*Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*4 por semana (carne)* *1 por semana (huevo)*	*50 g - 70 g*	*45 g - 60 g*
Preescolar	*Alimento proteico*	*Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*2 veces por semana (leguminosas)*	*5 g*	*15 g*
Preescolar	*Cereales*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*24 g - 26 g*	*55 g - 60 g*
Preescolar	*Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de ceral*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*40 g - 62 g*	*40 g - 62 g*
Preescolar	*Ensalada o verdura caliente*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*Todos los días (verduras)*	*Mínimo 50 g*	*Mínimo 50 g*
Preescolar	*Bebida*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*Todos los días (frutas)*	*60 g - 65 g*	*200 cm3*

Preescolar	*Leche y productos lácteos*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*3 veces por semana*	*13 g (si se utiliza leche en polvo) 100 ml (si se utiliza leche líquida) 10 g (si utiliza queso)*	*13 g (si se utiliza leche en polvo) 100 ml (si se utiliza leche líquida) 10 g (si utiliza queso)*
Preescolar	*Azúcares*	*Grupo VI. Azúcares*	*Todos los días*	*6 g - 8 g*	*Incluido en las preparaciones*
Preescolar	*Grasas*	*Grupo V. Grasas*	*Todos los días*	*7 g*	*Incluido en las preparaciones*
Preescolar	*Agua*	*Agua apta para el consumo humano*	*Todos los días*	*150 cm3 - 180 cm3*	*150 cm3 - 180 cm3*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Alimento proteico*	*Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*4 por semana (carne) 1 por semana (huevo)*	*55 - 86 g*	*50 - 76 g*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Alimento proteico*	*Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*2 veces por semana (leguminosas)*	*8 g*	*24 g*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Cereales*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*31 g - 37 g*	*70 g - 85 g*

Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de ceral*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*50 g - 70 g*	*50 g - 70 g*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Ensalada o verdura caliente*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*Todos los días (verduras)*	*Mínimo 60 g*	*Mínimo 60 g*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Bebida*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*Todos los días (frutas)*	*60 g - 65 g*	*200 cm3*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Leche y productos lácteos*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*3 veces por semana*	*13 g (si se utiliza leche en polvo)* *100 ml (si se utiliza leche líquida)* *12 g (si utiliza queso)*	*13 g (si se utiliza leche en polvo)* *100 ml (si se utiliza leche líquida)* *12 g (si utiliza queso)*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Azúcares*	*Grupo VI. Azúcares*	*Todos los días*	*6 g - 8 g*	*Incluido en las preparaciones*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Grasas*	*Grupo V. Grasas*	*Todos los días*	*9 g*	*Incluido en las preparaciones*
Primaria 1ro, 2do y 3ro	*Agua*	*Agua apta para el consumo humano*	*Todos los días*	*180 cm3 - 200 cm3*	*180 cm3 - 200 cm3*
Primaria 4to y 5to	*Alimento proteico*	*Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*4 por semana (carne)* *1 por semana (huevo)*	*55 g - 118 g*	*50 - 108 g*

Primaria 4to y 5to	*Alimento proteico*	*Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*2 veces por semana (leguminosas)*	*17 g*	*50 g*
Primaria 4to y 5to	*Cereales*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*40 g - 46 g*	*90 g - 105 g*
Primaria 4to y 5to	*Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de ceral*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*50 g - 95 g*	*50 g - 95 g*
Primaria 4to y 5to	*Ensalada o verdura caliente*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*Todos los días (verduras)*	*Mínimo 65 g*	*Mínimo 65 g*
Primaria 4to y 5to	*Bebida*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*Todos los días (frutas)*	*60 g - 65 g*	*200 cm3*
Primaria 4to y 5to	*Leche y productos lácteos*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*3 veces por semana*	*13 g (si se utiliza leche en polvo) 100 ml (si se utiliza leche líquida) 30 g (si utiliza queso)*	*13 g (si se utiliza leche en polvo) 100 ml (si se utiliza leche líquida) 30 g (si utiliza queso)*
Primaria 4to y 5to	*Azúcares*	*Grupo VI. Azúcares*	*Todos los días*	*6 g - 8 g*	*Incluido en las preparaciones*
Primaria 4to y 5to	*Grasas*	*Grupo V. Grasas*	*Todos los días*	*11 g*	*Incluido en las preparaciones*
Primaria 4to y 5to	*Agua*	*Agua apta para el consumo humano*	*Todos los días*	*180 cm3 - 200 cm3*	*180 cm3 - 200 cm3*

Secundaria	*Alimento proteico*	*Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*4 por semana (carne)* *1 por semana (huevo)*	*60 g - 120 g*	*60 - 110 g*
Secundaria	*Alimento proteico*	*Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*2 veces por semana (leguminosas)*	*25 g*	*75 g*
Secundaria	*Cereales*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*56 g - 60 g*	*125 g - 135 g*
Secundaria	*Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de ceral*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*65 g - 110 g*	*65 g - 110 g*
Secundaria	*Ensalada o verdura caliente*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*Todos los días (verduras)*	*Mínimo 70 g*	*Mínimo 70 g*
Secundaria	*Bebida*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*Todos los días (frutas)*	*60 g - 65 g*	*200 cm3*
Secundaria	*Leche y productos lácteos*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*3 veces por semana*	*15 g (si se utiliza leche en polvo)* *120 ml (si se utiliza leche líquida)* *35 g (si utiliza queso)*	*15 g (si se utiliza leche en polvo)* *120 ml (si se utiliza leche líquida)* *35 g (si utiliza queso)*
Secundaria	*Azúcares*	*Grupo VI. Azúcares*	*Todos los días*	*8 g - 10 g*	*Incluido en las preparaciones*
Secundaria	*Grasas*	*Grupo V. Grasas*	*Todos los días*	*14 g*	*Incluido en las preparaciones*
Secundaria	*Agua*	*Agua apta para el consumo humano*	*Todos los días*	*200 cm3 - 220 cm3*	*200 cm3 - 220 cm3*

Media y ciclo complementario	*Alimento proteico*	*Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*4 por semana (carne)* *1 por semana (huevo)*	*60 g - 140 g*	*60 - 130 g*
Media y ciclo complementario	*Alimento proteico*	*Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas*	*2 veces por semana (leguminosas)*	*40 g*	*120 g*
Media y ciclo complementario	*Cereales*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*62 g - 64 g*	*140 g - 145 g*
Media y ciclo complementario	*Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de ceral*	*Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	*Todos los días*	*80 g - 140 g*	*80 g - 140 g*
Media y ciclo complementario	*Ensalada o verdura caliente*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*Todos los días (verduras)*	*Mínimo 90 g*	*Mínimo 90 g*
Media y ciclo complementario	*Bebida*	*Grupo II. Frutas y verduras*	*Todos los días (frutas)*	*60 g - 65 g*	*200 cm3*
Media y ciclo complementario	*Leche y productos lácteos*	*Grupo III. Leche y productos lácteos*	*3 veces por semana*	*15 g (si se utiliza leche en polvo)* *120 ml (si se utiliza leche líquida)* *45 g (si utiliza queso)*	*15 g (si se utiliza leche en polvo)* *120 ml (si se utiliza leche líquida)* *35 g (si utiliza queso)*
Media y ciclo complementario	*Azúcares*	*Grupo VI. Azúcares*	*Todos los días*	*8 g - 10 g*	*Incluido en las preparaciones*
Media y ciclo complementario	*Grasas*	*Grupo V. Grasas*	*Todos los días*	*16 g*	*Incluido en las preparaciones*
Media y ciclo complementario	*Agua*	*Agua apta para el consumo humano*	*Todos los días*	*200 cm3 - 220 cm3*	*200 cm3 - 220 cm3*

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

ÍNDICE	COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO Lista de intercambio 2026	
COMPONENTES	GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS DE INTERCAMBIOS
LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	Kumis, entero, con azúcar
LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada
LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	yogurt, bebible, entero, con azúcar
LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	Mezcla de cereal Maiz - Quinua sabor a miel
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	Torta de vainilla
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	Pastel Hojaldrado de Guayaba
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	Pan de queso, horneado
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	Pan de leche, horneado
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	Pan de dulce, regular, horneado
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	Croissant, de queso, horneado
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	Cereal para el desayuno, Hojuelas de maíz, sin azúcar
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	Granola variedad sabor vainilla - canela
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	Galleta chip de chocolate
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	Brownie, de chocolate, horneado
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Banano común, crudo
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Néctar de mango, con azúcar
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Mandarina, cruda
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Fresa, madura, cruda
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Néctar de pera, con azúcar
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Pera, cruda
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Manzana común cruda
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Néctar de durazno, con azúcar
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Granadilla, cruda
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Mango común, crudo
POSTRE	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Mani bajo en sodio
POSTRE	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Mezcla de Frutos Secos
POSTRE	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Chocolatina

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO
Complemento alimentario am/pm
Lista de intercambio 2026

COMPONENTE	LISTADE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	COMPONENTE	LISTADE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
LÁCTEOS Y DERIVADOS (El queso no es intercambio para ningún tipo de cárnico)	Leche de vaca entera líquida	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	Arracacha
	Leche de vaca entera en polvo		Papa común sabanera, pastusa, R12
	Cuajada		Papa criolla
	Queso americano		Plátano hartón maduro
	Queso campesino		Plátano hartón verde
	Queso mozarella		Yuca
	Queso sabana	FRUTA (para bebida	Banano
ALIMENTO PROTEÍCO (Cárnicos)	Carne de res		Curuba
	Carne de cerdo		Feijoa
	Pollo		Fresa
	pescado (filete		Guanabana
	Atún en lomos		Guayaba
	Hígado		Gulupa
ALIMENTO PROTEÍCO (Leguminosas)	Arveja seca		Lulo
	Blanquillo		Mango
	Frijol		Maracuyá
	Garbanzo		Mora
	Lenteja		Tomate de árbol
CEREALES Y DERIVADOS DE CEREAL	Almidón de maíz		Uva isabelina
	Almojábana	FRUTA (entera)	Anón
	Arepa de choclo		Banano
	Arepa de maíz		Banano bocadillo
	Arepa de queso		Carambolo
	Arroz		Fresa
	Avena		Granadilla
	Envuelto de maíz		Kiwi
	Harina de maíz amarillo		Mandarina
	Harina de maíz blanco		Mango
	Harina de trigo		Manzana
	Galleta casera		Melón
	Galleta de avena		Naranja
	Mantecada		Papaya
	Mojicón		Pera
	Muffin de queso		Sandía
	Palito de queso		Uchuva
	Pan aliñado		Uvas
	Pan blanco	AZÚCARES	Azúcar
	Pan blandito		Chocolate
	Pan coco		Panela
	Pan de queso	GRASAS	Aceite vegetal (de una sola fuente, no se permiten mezclas de aceites vegetales)
	Pan dulce		
	Pan mantequilla		Margarina
	Pastas alimenticias		

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Complemento alimentario Almuerzo Lista de intercambio 2026			
COMPONENTE	**LISTADE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**	**COMPONENTE**	**LISTADE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**
ALIMENTO PROTEICO (carne, huevos y leguminosas)	Carne de res	**VERDURAS**	Acelga
	Carne de cerdo		Ahuyama
	Pollo		Apio
	Pescado (filete)		Arveja verde
	Atún en lomos		Brócoli
	Hígado		Calabacín
	Huevo de gallina		Calabaza
	Huevo de codorniz		Cebolla blanca
	Arveja seca		Cebolla morada
	Blanquillo		Coliflor
	Frijol		Espinaca
	Garbanzo		Habichuela
	Lenteja		Lechuga
CEREAL	Arroz		Pepino cohombro
	Harina de maíz amarillo		Pepino común
	Harina de maíz blanco		Pimentón amarillo
	Harina de trigo		Pimentón rojo
	Pan		Pimentón verde
	Pastas alimenticias		Repollo
RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	Arracacha		Tomate chonto
	Papa común sabanera, pastusa, R12		Zanahoria
	Papa criolla	**FRUTA** (para bebida)	Banano
	Plátano hartón maduro		Curuba
	Plátano hartón verde		Durazno
	Yuca		Feijoa
AZÚCARES	Azúcar		Fresa
	Panela		Guanabana
GRASAS	Aceite vegetal (de una sola fuente, no se permiten mezclas de aceites vegetales)		Guayaba
	Margarina		Gulupa
LÁCTEOS	Leche de vaca entera líquida		Lulo
	Leche de vaca entera en polvo		Mango
	Cuajada		Maracuyá
	Queso americano		Mora
	Queso campesino		Tomate de árbol
	Queso mozarella		Uva isabelina
	Queso sabana		Zapote

REQUERIMIENTOS GRAMAJE RACIÓN SERVIDA POR GRUPO ESCOLAR
MINUTA PATRÓN COMPLEMENTO AM/PM

Componente del complemento	Grupo de alimentos / Ejemplos	Gramaje o volumen por ración (Preescolar)	Gramaje o volumen por ración (1°, 2°, 3°)	Gramaje o volumen por ración (4° y 5°)	Gramaje o volumen por ración (Secundaria 6°-9°)	Gramaje o volumen por ración (Media 10°-11°)
Bebida con leche	Chocolate, avena, bebida láctea, jugo en leche	**200 ml (cm^3)**	**200 ml (cm^3)**	**200 ml (cm^3)**	**220 ml (cm^3)**	**220 ml (cm^3)**
Alimento proteico	Queso, huevo, pollo, carne de cerdo, legumbres	**38 g**	**49 g**	**68 g**	**83 g**	**90 g**
Cereal o acompañante	Arroz, arepa, pan, papa, patacón, croquetas, yuca	**45 g**	**65 g**	**100 g**	**125 g**	**138 g**
Fruta fresca	Banano, manzana, mango, papaya, mandarina, melon	**Mínimo 80 g**	**Mínimo 110 g**	**Mínimo 110 g**	**Mínimo 130 g**	**Mínimo 135 g**
Agua potable	Agua en bolsa o vaso	**200 ml**	**200 ml**	**200 ml**	**200 ml**	**220 ml**

REQUERIMIENTOS GRAMAJE RACIÓN SERVIDA POR GRUPO ESCOLAR
MINUTA PATRÓN ALMUERZO

Componente del almuerzo	Grupo de alimentos / ejemplos	Gramaje o volumen por ración (Preescolar)	Gramaje o volumen por ración (1°, 2°, 3°)	Gramaje o volumen por ración (4° y 5°)	Gramaje o volumen por ración (Secundaria 6°-9°)	Gramaje o volumen por ración (Media 10°-11°)
Alimento proteico	Carne de res, pollo, cerdo, pescado, huevo	**40 g**	**41 g**	**50 g**	**50 g**	**60 g**
Legumbres	Lentejas, frijol, garbanzo	**15 g**	**24 g**	**50 g**	**75 g**	**120 g**
Cereal	Arroz, pasta	**55 g**	**75 g**	**90 g**	**125 g**	**140 g**
Tubérculos, raíces, plátanos	papa, yuca, plátano	**50 g**	**70 g**	**80 g**	**100 g**	**120 g**
Verdura	Ensalada o verdura cocida	**Mínimo 50 g**	**Mínimo 60 g**	**Mínimo 65 g**	**Mínimo 70 g**	**Mínimo 90 g**
Jugo de Fruta	Banano, fresa, mango, piña, guayaba	**200 ml**	**200 ml**	**200 ml**	**200 ml**	**200 ml**
Agua	Agua en vaso o bolsa	**200 ml**	**200 ml**	**200 ml**	**200 ml**	**200 ml**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

REQUERIMIENTOS GRAMAJE RACIÓN SERVIDA POR GRUPO ESCOLAR
MINUTA PATRÓN COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO

Componente de complemento Industrializado	Grupo de alimentos / ejemplos	Preescolar	1°, 2°, 3°	4° y 5°	Secundaria (6°–9°)	Media (10°–11°)
Leche / Bebida láctea	Leche entera, saborizada, avena, yogurt	**180 cm³**	**200 cm³**	**200 cm³**	**200 cm³**	**200 cm³**
Cereal acompañante	Galleta, mogolla, pastel hojaldrado, mantecada	**30 g**	**40 g**	**60 g**	**80 g**	**100 g**
Fruta	Banano, manzana, mango, pera, mandarina	**Minimo 100 g**	**Minimo 100 g**	**Mínimo 120 g**	**Minimo 120 g**	**Minimo 120 g**
Postre (Dulce)	Cocada, barquillo, panelita de leche, bocadillo	**13 g**	**13 g**	**13 g**	**13 g**	**13 g**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
240,00	240,00	365,40	11,55	19,02	33,63	250,50	1,14	196,80
% DE ADECUACION		28,11%	35,54%	52,69%	15,92%	35,79%	20,36%	17,37%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Bebida con leche	Leche entera UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,00	180,00	99,00	5,76	5,76	6,12	216,00	0,00	75,60
Menú 1	Cereal acompañante	Torta cebra	A077	Torta cebra	30,00	30,00	120,90	1,59	5,76	15,51	19,50	0,36	117,90
Menú 1	Dulce/Postre	Frutos secos	FT023	Mezcla frutos secos	30,00	30,00	145,50	4,20	7,50	12,00	15,00	0,78	3,30
Total general					**240,00**	**240,00**	**365,40**	**11,55**	**19,02**	**33,63**	**250,50**	**1,14**	**196,80**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
270,00	270,00	416,70	12,72	21,58	39,48	281,00	1,26	244,50
% DE ADECUACION		25,58%	31,25%	47,64%	14,91%	35,13%	20,32%	20,38%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú1	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú1	Cereal acompañante	-Torta cobra	-A077	Torta cobra	40,00	40,00	161,20	2,12	7,68	20,68	26,00	0,48	157,20
Menú1	-Dulce/Postre	-Frutas crudas	-FT023	Mezcla frutas crudas	30,00	30,00	145,50	4,20	7,50	12,00	15,00	0,78	3,30
Total general					**270,00**	**270,00**	**416,70**	**12,72**	**21,58**	**39,48**	**281,00**	**1,26**	**244,50**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
290,00	290,00	497,30	13,78	25,42	49,82	294,00	1,50	323,10
% DE ADECUACION		24,94%	27,62%	45,88%	15,38%	26,73%	17,24%	21,54%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú1	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú1	_Cereal acompañante	-Torta cobra	-A077	Torta cobra	60,00	60,00	241,80	3,18	11,52	31,02	39,00	0,72	235,80
Menú1	-Dulce/Postre	-Frutas crear	-FT023	Mezcla frutas crear	30,00	30,00	145,50	4,20	7,50	12,00	15,00	0,78	3,30
Total general					**290,00**	**290,00**	**497,30**	**13,78**	**25,42**	**49,82**	**294,00**	**1,50**	**323,10**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
310,00	310,00	577,90	14,84	29,26	60,16	307,00	1,74	1,74
% DE ADECUACION		23,20%	23,82%	42,28%	14,86%	27,91%	18,32%	0,12%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 1	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	0,00
Menú 1	_Cereal acompañante	-Torta cobra	-A077	Torta cobra	80,00	80,00	322,40	4,24	15,36	41,36	52,00	0,96	0,96
Menú 1	-Dulce/Postre	-Frutas crudas	-FT023	Mezcla frutas crudas	30,00	30,00	145,50	4,20	7,50	12,00	15,00	0,78	0,78
Total general					**310,00**	**310,00**	**577,90**	**14,84**	**29,26**	**60,16**	**307,00**	**1,74**	**1,74**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Para Meta GS	Total Calorias GS	Total Proteina GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
330,00	330,00	658,50	15,90	33,10	70,50	320,00	1,98	480,30
% DE ADECUACION		22,71%	21,93%	41,07%	14,96%	29,09%	16,78%	32,02%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 1	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 1	_Cereal acompañante	-Torta cobra	-A077	Torta cobra	100,00	100,00	403,00	5,30	19,20	51,70	65,00	1,20	393,00
Menú 1	-Dulce/Postre	-Frutas secas	-FT023	Mezcla frutas secas	30,00	30,00	145,50	4,20	7,50	12,00	15,00	0,78	3,30
Total general					**330,00**	**330,00**	**658,50**	**15,90**	**33,10**	**70,50**	**320,00**	**1,98**	**480,30**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	260,00	366,40	7,74	10,92	57,39	186,60	1,10	167,80
% DE ADECUACION		28,18%	23,82%	30,25%	27,16%	26,66%	19,64%	14,81%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Bebida con leche	Yogurt	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	180,00	180,00	145,80	5,22	5,04	20,16	160,20	0,00	72,00
Menú 2	Cereal acompañante	Galleta casera	A023	Galletas dulces. Sin relleno	30,00	30,00	141,60	1,92	5,88	20,13	11,40	0,60	91,80
Menú 2	Fruta	Mango	C051	Mango común, crudo	100,00	50,00	79,00	0,60	0,00	17,10	15,00	0,50	4,00
Total general					**310,00**	**260,00**	**366,40**	**7,74**	**10,92**	**57,39**	**186,60**	**1,10**	**167,80**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	290,00	429,80	8,96	13,44	66,34	208,20	1,30	206,40
% DE ADECUACION		26,38%	22,01%	29,67%	25,06%	26,03%	20,97%	17,20%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú2	-Bebida con leche	-Yogurt	-G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	80,00
Menú2	-Cereal acompañante	-Galleta casera	-A023	Galletas dulces. Sin relleno	40,00	40,00	188,80	2,56	7,84	26,84	15,20	0,80	122,40
Menú2	-Fruta	-Manga	-C051	Manga común, cruda	100,00	50,00	79,00	0,60	0,00	17,10	15,00	0,50	4,00
Total general					**340,00**	**290,00**	**429,80**	**8,96**	**13,44**	**66,34**	**208,20**	**1,30**	**206,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	320,00	540,00	10,36	17,36	83,18	218,80	1,80	268,40
% DE ADECUACION		27,08%	20,76%	31,34%	25,67%	19,89%	20,69%	17,89%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 2	-Bebida con leche	-Yogurt	-G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	80,00
Menú 2	_Cereal acompañante	-Galleta carora	-A023	Galletas dulces. Sin relleno	60,00	60,00	283,20	3,84	11,76	40,26	22,80	1,20	183,60
Menú 2	-Fruta	-Manga	-C051	Manga común, cruda	120,00	60,00	94,80	0,72	0,00	20,52	18,00	0,60	4,80
Total general					**380,00**	**320,00**	**540,00**	**10,36**	**17,36**	**83,18**	**218,80**	**1,80**	**268,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	340,00	634,40	11,64	21,28	96,60	226,40	2,20	2,20
% DE ADECUACION		25,47%	18,68%	30,75%	23,86%	20,58%	23,16%	0,15%

MENÚ	COMPONEN	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú2	-Bebida con leche	-Yogurt	-G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	0,00
Menú2	-Cereal acompañante	-Galleta carera	-A023	Galletas dulces. Sin relleno	80,00	80,00	377,60	5,12	15,68	53,68	30,40	1,60	1,60
Menú2	-Fruta	-Manga	-C051	Manga común, cruda	120,00	60,00	94,80	0,72	0,00	20,52	18,00	0,60	0,60
Total general					**400,00**	**340,00**	**634,40**	**11,64**	**21,28**	**96,60**	**226,40**	**2,20**	**2,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 2

RECOMENDACIONES DE EMERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Para Meta GS	Total Calorias GS	Total Proteina GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
420,00	360,00	728,80	12,92	25,20	110,02	234,00	2,60	390,80
% DE ADECUACION		25,13%	17,82%	31,27%	23,34%	21,27%	22,03%	26,05%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 2	-Bebida con leche	-Yogurt	-G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	80,00
Menú 2	_Cereal acompañante	-Galleta carora	-A023	Galletas dulces. Sin relleno	100,00	100,00	472,00	6,40	19,60	67,10	38,00	2,00	306,00
Menú 2	-Fruta	-Manga	-C051	Manga común, cruda	120,00	60,00	94,80	0,72	0,00	20,52	18,00	0,60	4,80
Total general					**420,00**	**360,00**	**728,80**	**12,92**	**25,20**	**110,02**	**234,00**	**2,60**	**390,80**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	280,00	364,10	10,92	11,74	52,15	215,00	1,50	363,00
% DE ADECUACION		28,01%	33,60%	32,52%	24,68%	30,71%	26,79%	32,04%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 3	-Bebida con leche	_Leche entera pasteurizada UHT	-FT008	Leche entera pasteurizada UHT	180,00	180,00	153,00	6,30	5,40	19,80	180,00	0,00	135,00
Menú 3	_Cereal acompañante	-Pan de quena	-A065	Pan de quena, horneada	30,00	30,00	110,10	3,12	6,24	10,05	27,00	0,60	225,00
Menú 3	-Fruta	-Banana	-C010	Banana común, cruda	100,00	70,00	101,00	1,50	0,10	22,30	8,00	0,90	3,00
Total general					**310,00**	**280,00**	**364,10**	**10,92**	**11,74**	**52,15**	**215,00**	**1,50**	**363,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	310,00	417,80	12,66	14,42	57,70	244,00	1,70	453,00
% DE ADECUACION		25,65%	31,11%	31,83%	21,80%	30,50%	27,42%	37,75%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Men63	-Bebida con leche	-Leche entera pasterizada UHT	-FT008	Leche entera pasterizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Men63	-Cereal acompañante	-Pan de queso	-A065	Pan de queso, horneado	40,00	40,00	146,80	4,16	8,32	13,40	36,00	0,80	300,00
Men63	-Fruta	-Banana	-C010	Banana común, cruda	100,00	70,00	101,00	1,50	0,10	22,30	8,00	0,90	3,00
Total general					**340,00**	**310,00**	**417,80**	**12,66**	**14,42**	**57,70**	**244,00**	**1,70**	**453,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	344,00	511,40	15,04	18,60	68,36	263,60	2,28	603,60
% DE ADECUACION		25,65%	30,14%	33,57%	21,25%	23,96%	26,21%	40,24%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 3	-Bebida con leche	_Leche entera pasterizada UHT	-FT008	Leche entera pasterizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 3	_Cereal acompañante	-Pan de yuca	-A065	Pan de yuca, horneado	60,00	60,00	220,20	6,24	12,48	20,10	54,00	1,20	450,00
Menú 3	-Fruta	-Banano	-C010	Banano común, crudo	120,00	84,00	121,20	1,80	0,12	26,76	9,60	1,08	3,60
Total general					**380,00**	**344,00**	**511,40**	**15,04**	**18,60**	**68,86**	**263,60**	**2,28**	**603,60**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (Gd)	Total Para Meta Gd	Total Calorías Gd	Total Proteína Gd	Total Grasa Gd	Total CHO Gd	Total Calcio Gd	Total Hierro Gd	Total Sodio Gd
400,00	364,00	584,80	17,12	22,76	75,56	281,60	2,68	2,68
% DE ADECUACION		23,48%	27,48%	32,89%	18,67%	25,60%	28,21%	0,18%

MENÚ	COMPONEN	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 3	-Bebida con leche	_Leche entera pasteurizada UHT	-FT008	Leche entera pasteurizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	0,00
Menú 3	_Cereal acompañante	-Pan de queso	-A065	Pan de queso, horneado	80,00	80,00	293,60	8,32	16,64	26,80	72,00	1,60	1,60
Menú 3	-Fruta	-Banana	-C010	Banana común, cruda	120,00	84,00	121,20	1,80	0,12	26,76	9,60	1,08	1,08
Total general					**400,00**	**364,00**	**584,80**	**17,12**	**22,76**	**75,56**	**281,60**	**2,68**	**2,68**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,3	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Para Meta GS	Total Calorias GS	Total Proteina GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
420,00	384,00	658,20	19,20	26,92	82,26	299,60	3,08	903,60
% DE ADECUACION		22,70%	26,48%	33,40%	17,45%	27,24%	26,10%	60,24%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 3	-Bebida con leche	_Leche entera saborizada UHT	-FT008	Leche entera saborizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 3	_Cereal acompañante	-Pan de quena	-A065	Pan de quena, horneada	100,00	100,00	367,00	10,40	20,80	33,50	90,00	2,00	750,00
Menú 3	-Fruta	-Banana	-C010	Banana común, cruda	120,00	84,00	121,20	1,80	0,12	26,76	9,60	1,08	3,60
Total general					**420,00**	**384,00**	**658,20**	**19,20**	**26,92**	**82,26**	**299,60**	**3,08**	**903,60**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	280,00	297,00	8,10	7,30	45,00	230,00	1,92	137,00
% DE ADECUACION		22,85%	24,92%	20,22%	21,30%	32,86%	34,29%	12,09%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 4	-Bebida con leche	_Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	180,00	180,00	153,00	4,50	5,40	21,60	180,00	0,72	135,00
Menú 4	_Cereal acompañante	_Parfait Hojaldrada de Guayaba	-FT016	Parfait Hojaldrada de Guayaba	30,00	30,00	90,00	2,70	1,80	12,00	15,00	0,90	0,00
Menú 4	-Fruta	-Mandarina entera	-C050	Mandarina Arrayana	100,00	70,00	54,00	0,90	0,10	11,40	35,00	0,30	2,00
Total general					**310,00**	**280,00**	**297,00**	**8,10**	**7,30**	**45,00**	**230,00**	**1,92**	**137,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Parte Neta G2	Total Calorías (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	310,00	344,00	9,50	8,50	51,40	255,00	2,30	152,00
% DE ADECUACION		21,12%	23,34%	18,76%	19,42%	31,88%	37,10%	12,67%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Parte Neta	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 4	-Bebida con leche	-Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 4	-Cereal acompañante	-Pastel Hojaldrada de Guayaba	-FT016	Pastel Hojaldrada de Guayaba	40,00	40,00	120,00	3,60	2,40	16,00	20,00	1,20	0,00
Menú 4	-Fruta	-Mandarina entera	-C050	Mandarina Arrayana	100,00	70,00	54,00	0,90	0,10	11,40	35,00	0,30	2,00
Total general					**340,00**	**310,00**	**344,00**	**9,50**	**8,50**	**51,40**	**255,00**	**2,30**	**152,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	344,00	414,80	11,48	9,72	61,68	272,00	2,96	152,40
% DE ADECUACION		20,80%	23,01%	17,55%	19,04%	24,73%	34,02%	10,16%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 4	-Bebida con leche	_Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 4	_Cereal acompañante	_Parfait Hojaldrada de Guayaba	-FT016	Parfait Hojaldrada de Guayaba	60,00	60,00	180,00	5,40	3,60	24,00	30,00	1,80	0,00
Menú 4	-Fruta	-Mandarina entera	-C050	Mandarina Arrayana	120,00	84,00	64,80	1,08	0,12	13,68	42,00	0,36	2,40
Total general					**380,00**	**344,00**	**414,80**	**11,48**	**9,72**	**61,68**	**272,00**	**2,96**	**152,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	364,00	474,80	13,28	10,92	69,68	282,00	3,56	3,56
% DE ADECUACION		19,06%	21,32%	15,78%	17,21%	25,64%	37,47%	0,24%

MENÚ	COMPONEN	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 4	-Bebida con leche	_Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	0,80
Menú 4	_Cereal acompañante	_Parte Hojaldrada de Guayaba	-FT016	Parte Hojaldrada de Guayaba	80,00	80,00	240,00	7,20	4,80	32,00	40,00	2,40	2,40
Menú 4	-Fruta	-Mandarina entera	-C050	Mandarina Arrayana	120,00	84,00	64,80	1,08	0,12	13,68	42,00	0,36	0,36
Total general					**400,00**	**364,00**	**474,80**	**13,28**	**10,92**	**69,68**	**282,00**	**3,56**	**3,56**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,3	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Para Meta GS	Total Calorias GS	Total Proteina GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
420,00	384,00	534,80	15,08	12,12	77,68	292,00	4,16	152,40
% DE ADECUACION		18,44%	20,80%	15,04%	16,48%	26,55%	35,25%	10,16%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 4	-Bebida con leche	_Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 4	_Cereal acompañante	_Parte Hojaldrada de Guayaba	-FT016	Parte Hojaldrada de Guayaba	100,00	100,00	300,00	9,00	6,00	40,00	50,00	3,00	0,00
Menú 4	-Fruta	-Mandarina entera	-C050	Mandarina Arrayana	120,00	84,00	64,80	1,08	0,12	13,68	42,00	0,36	2,40
Total general					**420,00**	**384,00**	**534,80**	**15,08**	**12,12**	**77,68**	**292,00**	**4,16**	**152,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Parte Neta (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
223,00	223,00	237,07	8,81	6,59	35,89	223,50	0,90	75,60
% DE ADECUACION		18,24%	27,11%	18,25%	16,99%	31,93%	16,07%	6,67%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Parte Neta	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	Leche entera UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,00	180,00	99,00	5,76	5,76	6,12	216,00	0,00	75,60
Menú 5	Cereal acompañante	Majicán	A058	Majicán, harinoda	30,00	30,00	93,00	2,79	0,57	19,11	7,50	0,90	0,00
Menú 5	Dulce/Postre	Dulce de leche	FT007	Dulce de Leche	13,00	13,00	45,07	0,26	0,26	10,66	0,00	0,00	0,00
Total general					**223,00**	**223,00**	**237,07**	**8,81**	**6,59**	**35,89**	**223,50**	**0,90**	**75,60**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
253,00	253,00	279,07	10,38	7,42	42,94	250,00	1,20	84,00
% DE ADECUACION		17,13%	25,50%	16,38%	16,22%	31,25%	19,35%	7,00%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú5	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú5	-Cereal acompañante	-Majicán	-A058	Majicán, horneada	40,00	40,00	124,00	3,72	0,76	25,48	10,00	1,20	0,00
Menú5	-Dulce/Postre	-Dulce de leche	-FT007	Dulce de Leche	13,00	13,00	45,07	0,26	0,26	10,66	0,00	0,00	0,00
Total general					**253,00**	**253,00**	**279,07**	**10,38**	**7,42**	**42,94**	**250,00**	**1,20**	**84,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
273,00	273,00	341,07	12,24	7,80	55,68	255,00	1,80	84,00
% DE ADECUACION		17,10%	24,53%	14,08%	17,19%	23,18%	20,69%	5,60%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 5	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 5	_Cereal acompañante	-Majicán	-A058	Majicán, horneada	60,00	60,00	186,00	5,58	1,14	38,22	15,00	1,80	0,00
Menú 5	-Dulce/Postre	-Dulce de leche	-FT007	Dulce de Leche	13,00	13,00	45,07	0,26	0,26	10,66	0,00	0,00	0,00
Total general					**273,00**	**273,00**	**341,07**	**12,24**	**7,80**	**55,68**	**255,00**	**1,80**	**84,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
293,00	293,00	403,07	14,10	8,18	68,42	260,00	2,40	2,40
% DE ADECUACION		16,18%	22,63%	11,82%	16,90%	23,64%	25,26%	0,16%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 5	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	0,00
Menú 5	_Cereal acompañante	-Majicán	-A058	Majicán, horneada	80,00	80,00	248,00	7,44	1,52	50,96	20,00	2,40	2,40
Menú 5	-Dulce/Postre	-Dulce de leche	-FT007	Dulce de Leche	13,00	13,00	45,07	0,26	0,26	10,66	0,00	0,00	0,00
Total general					**293,00**	**293,00**	**403,07**	**14,10**	**8,18**	**68,42**	**260,00**	**2,40**	**2,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Para Meta GS	Total Calorias GS	Total Proteina GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
313,00	313,00	465,07	15,96	8,56	81,16	265,00	3,00	84,00
% DE ADECUACION		16,04%	22,01%	10,62%	17,22%	24,09%	25,42%	5,60%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 5	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 5	_Cereal acompañante	-Majicán	-A058	Majicán, horneada	100,00	100,00	310,00	9,30	1,90	63,70	25,00	3,00	0,00
Menú 5	-Dulce/Postre	-Dulce de leche	-FT007	Dulce de Leche	13,00	13,00	45,07	0,26	0,26	10,66	0,00	0,00	0,00
Total general					**313,00**	**313,00**	**465,07**	**15,96**	**8,56**	**81,16**	**265,00**	**3,00**	**84,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 6

RECOMENDACIONES DE EMERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
222,00	222,00	225,30	7,39	11,70	22,49	235,50	0,36	196,86
% DE ADECUACION		17,33%	22,73%	32,41%	10,65%	33,64%	6,43%	17,38%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Bebida con leche	Leche entera UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,00	180,00	99,00	5,76	5,76	6,12	216,00	0,00	75,60
Menú 6	Cereal acompañante	Torta de naranja	A077	Torta de naranja	30,00	30,00	120,90	1,59	5,76	15,51	19,50	0,36	117,90
Menú 6	Dulce/Postre	Barquilla	FT030	Barquilla	12,00	12,00	5,40	0,04	0,18	0,86	0,00	0,00	3,36
Total general					**222,00**	**222,00**	**225,30**	**7,39**	**11,70**	**22,49**	**235,50**	**0,36**	**196,86**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
252,00	252,00	276,60	8,56	14,26	28,34	266,00	0,48	244,56
% DE ADECUACION		16,98%	21,02%	31,48%	10,71%	33,25%	7,74%	20,38%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 6	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 6	-Cereal acompañante	-Torta de naranja	-A077	Torta de naranja	40,00	40,00	161,20	2,12	7,68	20,68	26,00	0,48	157,20
Menú 6	-Dulce/Postre	-Barquilla	-FT030	Barquilla	12,00	12,00	5,40	0,04	0,18	0,86	0,00	0,00	3,36
Total general					**252,00**	**252,00**	**276,60**	**8,56**	**14,26**	**28,34**	**266,00**	**0,48**	**244,56**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
272,00	272,00	357,20	9,62	18,10	38,68	279,00	0,72	323,16
% DE ADECUACION		17,91%	19,27%	32,67%	11,94%	25,36%	8,28%	21,54%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 6	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, parteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 6	_Cereal acompañante	-Torta de naranja	-A077	Torta de naranja	60,00	60,00	241,80	3,18	11,52	31,02	39,00	0,72	235,80
Menú 6	-Dulce/Postre	-Barquilla	-FT030	Barquilla	12,00	12,00	5,40	0,04	0,18	0,86	0,00	0,00	3,36
Total general					**272,00**	**272,00**	**357,20**	**9,62**	**18,10**	**38,68**	**279,00**	**0,72**	**323,16**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
292,00	292,00	437,80	10,68	21,94	49,02	292,00	0,96	0,96
% DE ADECUACION		17,58%	17,14%	31,71%	12,11%	26,55%	10,11%	0,06%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 6	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	0,00
Menú 6	_Cereal acompañante	-Torta de naranja	-A077	Torta de naranja	80,00	80,00	322,40	4,24	15,36	41,36	52,00	0,96	0,96
Menú 6	-Dulce/Postre	-Barquilla	-FT030	Barquilla	12,00	12,00	5,40	0,04	0,18	0,86	0,00	0,00	0,00
Total general					**292,00**	**292,00**	**437,80**	**10,68**	**21,94**	**49,02**	**292,00**	**0,96**	**0,96**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Para Meta G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
312,00	312,00	518,40	11,74	25,78	59,36	305,00	1,20	480,36
% DE ADECUACION		17,88%	16,19%	31,99%	12,60%	27,73%	10,17%	32,02%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 6	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 6	_Cereal acompañante	-Torta de naranja	-A077	Torta de naranja	100,00	100,00	403,00	5,30	19,20	51,70	65,00	1,20	393,00
Menú 6	-Dulce/Postre	-Barquilla	-FT030	Barquilla	12,00	12,00	5,40	0,04	0,18	0,86	0,00	0,00	3,36
Total general					**312,00**	**312,00**	**518,40**	**11,74**	**25,78**	**59,36**	**305,00**	**1,20**	**480,36**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	295,00	330,00	9,00	9,20	51,30	217,00	0,60	137,00
% DE ADECUACION		25,38%	27,69%	25,48%	24,28%	31,00%	10,71%	12,09%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 7	-Bebida con leche	-Leche entera pasteurizada UHT	-FT008	Leche entera pasteurizada UHT	180,00	180,00	153,00	6,30	5,40	19,80	180,00	0,00	135,00
Menú 7	-Cereal acompañante	-Panqué con chips de chocolate	-FT017	Panqué con chips de chocolate	30,00	30,00	105,00	2,40	3,60	15,00	21,00	0,30	0,00
Menú 7	-Fruta	-Manzana	-C054	Manzana común cruda	100,00	85,00	72,00	0,30	0,20	16,50	16,00	0,30	2,00
Total general					**310,00**	**295,00**	**330,00**	**9,00**	**9,20**	**51,30**	**217,00**	**0,60**	**137,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	325,00	382,00	10,50	11,00	58,50	244,00	0,70	152,00
% DE ADECUACION		23,45%	25,80%	24,28%	22,10%	30,50%	11,29%	12,67%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 7	-Bebida con leche	_Leche entera zabarizada UHT	-FT008	Leche entera zabarizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 7	_Cereal acompañante	_Panqué con chips de chocolate	-FT017	Panqué con chips de chocolate	40,00	40,00	140,00	3,20	4,80	20,00	28,00	0,40	0,00
Menú 7	-Fruta	-Manzana	-C054	Manzana común cruda	100,00	85,00	72,00	0,30	0,20	16,50	16,00	0,30	2,00
Total general					**340,00**	**325,00**	**382,00**	**10,50**	**11,00**	**58,50**	**244,00**	**0,70**	**152,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	362,00	466,40	12,16	13,44	71,80	261,20	0,96	152,40
% DE ADECUACION		23,39%	24,37%	24,26%	22,16%	23,75%	11,03%	10,16%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 7	-Bebida con leche	_Leche entera pasteurizada UHT	-FT008	Leche entera pasteurizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 7	_Cereal acompañante	_Panqué con chips de chocolate	-FT017	Panqué con chips de chocolate	60,00	60,00	210,00	4,80	7,20	30,00	42,00	0,60	0,00
Menú 7	-Fruta	-Manzana	-C054	Manzana común cruda	120,00	102,00	86,40	0,36	0,24	19,80	19,20	0,36	2,40
Total general					**380,00**	**362,00**	**466,40**	**12,16**	**13,44**	**71,80**	**261,20**	**0,96**	**152,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Parte Neta G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	382,00	536,40	13,76	15,84	81,80	275,20	1,16	1,16
% DE ADECUACION		21,53%	22,09%	22,89%	20,21%	25,02%	12,21%	0,08%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Parte Neta	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 7	-Bebida con leche	_Leche entera pasteurizada UHT	-FT008	Leche entera pasteurizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	0,00
Menú 7	_Cereal acompañante	_Ponqué con chips de chocolate	-FT017	Ponqué con chips de chocolate	80,00	80,00	280,00	6,40	9,60	40,00	56,00	0,80	0,80
Menú 7	-Fruta	-Manzana	-C054	Manzana común cruda	120,00	102,00	86,40	0,36	0,24	19,80	19,20	0,36	0,36
Total general					**400,00**	**382,00**	**536,40**	**13,76**	**15,84**	**81,80**	**275,20**	**1,16**	**1,16**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,2	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Para Meta G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	402,00	606,40	15,36	18,24	91,80	289,20	1,36	152,40
% DE ADECUACION		20,91%	21,19%	22,63%	19,48%	26,29%	11,53%	10,16%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 7	-Bebida con leche	_Leche entera pasteurizada UHT	-FT008	Leche entera pasteurizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 7	_Cereal acompañante	_Panqué con chips de chocolate	-FT017	Panqué con chips de chocolate	100,00	100,00	350,00	8,00	12,00	50,00	70,00	1,00	0,00
Menú 7	-Fruta	-Manzana	-C054	Manzana común cruda	120,00	102,00	86,40	0,36	0,24	19,80	19,20	0,36	2,40
Total general					**420,00**	**402,00**	**606,40**	**15,36**	**18,24**	**91,80**	**289,20**	**1,36**	**152,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	265,00	284,20	6,52	5,56	50,42	194,40	1,71	136,60
% DE ADECUACION		21,86%	20,06%	15,40%	23,86%	27,77%	30,54%	12,06%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 8	-Bebida con leche	-Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	180,00	180,00	153,00	4,50	5,40	21,60	180,00	0,72	135,00
Menú 8	-Cereal acompañante	-Achira	-P001	Achira, sin cáscara, cocida, rinzal	30,00	0,00	73,20	1,02	0,06	16,32	5,40	0,39	0,60
Menú 8	-Fruta	-Durazno	-C023	Durazno, cruda	100,00	85,00	58,00	1,00	0,10	12,50	9,00	0,60	1,00
Total general					**310,00**	**265,00**	**284,20**	**6,52**	**5,56**	**50,42**	**194,40**	**1,71**	**136,60**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	285,00	325,60	7,36	6,18	58,26	216,20	1,92	151,80
% DE ADECUACION		19,99%	18,08%	13,64%	22,01%	27,03%	30,97%	12,65%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 8	-Bebida con leche	_Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 8	_Cereal acompañante	-Achira	-P001	Achira, sin cáscara, cocida, sin sal	40,00	0,00	97,60	1,36	0,08	21,76	7,20	0,52	0,80
Menú 8	-Fruta	-Durazno	-C023	Durazno, cruda	100,00	85,00	58,00	1,00	0,10	12,50	9,00	0,60	1,00
Total general					**340,00**	**285,00**	**325,60**	**7,36**	**6,18**	**58,26**	**216,20**	**1,92**	**151,80**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	302,00	386,00	8,24	6,24	71,64	221,60	2,30	152,40
% DE ADECUACION		19,36%	16,51%	11,26%	22,11%	20,15%	26,44%	10,16%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 8	-Bebida con leche	-Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 8	_Cereal acompañante	-Achira	-P001	Achira, sin cáscara, cocida, sin sal	60,00	0,00	146,40	2,04	0,12	32,64	10,80	0,78	1,20
Menú 8	-Fruta	-Durazno	-C023	Durazno, cruda	120,00	102,00	69,60	1,20	0,12	15,00	10,80	0,72	1,20
Total general					**380,00**	**302,00**	**386,00**	**8,24**	**6,24**	**71,64**	**221,60**	**2,30**	**152,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,3	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	302,00	434,80	8,92	6,28	82,52	225,20	2,56	2,56
% DE ADECUACION		17,45%	14,32%	9,08%	20,39%	20,47%	26,95%	0,17%

MENÚ	COMPONEN	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 8	-Bebida con leche	_Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	0,80
Menú 8	_Cereal acompañante	-Achiras	-P001	Achira, sin cáscara, cocida, sin sal	80,00	0,00	195,20	2,72	0,16	43,52	14,40	1,04	1,04
Menú 8	-Fruta	-Durazno	-C023	Durazno, cruda	120,00	102,00	69,60	1,20	0,12	15,00	10,80	0,72	0,72
Total general					**400,00**	**302,00**	**434,80**	**8,92**	**6,28**	**82,52**	**225,20**	**2,56**	**2,56**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 8

RECOMENDACIONES DE EMERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,3	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Para Meta G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	302,00	483,60	9,60	6,32	93,40	228,80	2,82	153,20
% DE ADECUACION		16,68%	13,24%	7,84%	19,82%	20,80%	23,90%	10,21%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 8	-Bebida con leche	-Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 8	-Cereal acompañante	-Achira	-P001	Achira, sin cáscara, cocida, sin sal	100,00	0,00	244,00	3,40	0,20	54,40	18,00	1,30	2,00
Menú 8	-Fruta	-Durazno	-C023	Durazno, crudo	120,00	102,00	69,60	1,20	0,12	15,00	10,80	0,72	1,20
Total general					**420,00**	**302,00**	**483,60**	**9,60**	**6,32**	**93,40**	**228,80**	**2,82**	**153,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	295,00	349,50	6,96	9,59	56,46	220,10	1,24	169,60
% DE ADECUACION		26,88%	21,42%	26,57%	26,72%	31,44%	22,14%	14,97%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 9	-Bebida con leche	-Kumis	-G002	Kumis, entero, con azúcar	180,00	180,00	158,40	5,22	4,50	24,30	203,40	0,18	82,80
Menú 9	_Cereal acompañante	_Brownie de chocolate	-A013	Brownie, de chocolate, horneada	30,00	30,00	128,10	1,44	4,89	19,26	8,70	0,66	85,80
Menú 9	-Fruta	-Pera entera	-C071	Pera, cruda	100,00	85,00	63,00	0,30	0,20	12,90	8,00	0,40	1,00
Total general					**310,00**	**295,00**	**349,50**	**6,96**	**9,59**	**56,46**	**220,10**	**1,24**	**169,60**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 9

RECOMENDACIONES DE EMERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	325,00	409,80	8,02	11,72	65,58	245,60	1,48	207,40
% DE ADECUACION		25,16%	19,71%	25,87%	24,78%	30,70%	23,87%	17,28%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 9	-Bebida con leche	-Kumis	-G002	Kumis, entero, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	92,00
Menú 9	_Cereal acompañante	_Brownie de chocolate	-A013	Brownie, de chocolate, horneado	40,00	40,00	170,80	1,92	6,52	25,68	11,60	0,88	114,40
Menú 9	-Fruta	-Pera entera	-C071	Pera, cruda	100,00	85,00	63,00	0,30	0,20	12,90	8,00	0,40	1,00
Total general					**340,00**	**325,00**	**409,80**	**8,02**	**11,72**	**65,58**	**245,60**	**1,48**	**207,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	362,00	507,80	9,04	15,02	81,00	253,00	2,00	264,80
% DE ADECUACION		25,47%	18,12%	27,11%	25,00%	23,00%	22,99%	17,65%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 9	-Bebida con leche	-Kumis	-G002	Kumis, entero, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	92,00
Menú 9	_Cereal acompañante	_Brownie de chocolate	-A013	Brownie, de chocolate, horneada	60,00	60,00	256,20	2,88	9,78	38,52	17,40	1,32	171,60
Menú 9	-Fruta	-Pera entera	-C071	Pera, cruda	120,00	102,00	75,60	0,36	0,24	15,48	9,60	0,48	1,20
Total general					**380,00**	**362,00**	**507,80**	**9,04**	**15,02**	**81,00**	**253,00**	**2,00**	**264,80**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Neta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	382,00	593,20	10,00	18,28	93,84	258,80	2,44	2,44
% DE ADECUACION		23,81%	16,05%	26,42%	23,18%	23,53%	25,68%	0,16%

MENÚ	COMPONEN	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Neta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 9	-Bebida con leche	-Kumis	-G002	Kumis, entero, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	0,20
Menú 9	_Cereal acompañante	_Brownie de chocolate	-A013	Brownie, de chocolate, horneado	80,00	80,00	341,60	3,84	13,04	51,36	23,20	1,76	1,76
Menú 9	-Fruta	-Pera entera	-C071	Pera, cruda	120,00	102,00	75,60	0,36	0,24	15,48	9,60	0,48	0,48
Total general					**400,00**	**382,00**	**593,20**	**10,00**	**18,28**	**93,84**	**258,80**	**2,44**	**2,44**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Para Meta G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	402,00	678,60	10,96	21,54	106,68	264,60	2,88	379,20
% DE ADECUACION		23,40%	15,12%	26,72%	22,64%	24,05%	24,41%	25,28%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 9	-Bebida con leche	-Kumis	-G002	Kumis, entero, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	92,00
Menú 9	_Cereal acompañante	_Brownie de chocolate	-A013	Brownie, de chocolate, horneado	100,00	100,00	427,00	4,80	16,30	64,20	29,00	2,20	286,00
Menú 9	-Fruta	-Pera entera	-C071	Pera, cruda	120,00	102,00	75,60	0,36	0,24	15,48	9,60	0,48	1,20
Total general					**420,00**	**402,00**	**678,60**	**10,96**	**21,54**	**106,68**	**264,60**	**2,88**	**379,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
423,00	223,00	235,93	8,84	7,79	28,95	248,42	1,00	75,60
% DE ADECUACION		18,15%	27,19%	21,59%	13,70%	35,49%	17,93%	6,67%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 10	-Agua	-Agua	-SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,00	180,00	99,00	5,76	5,76	6,12	216,00	0,00	75,60
Menú 10	_Cereal acompañante	_Galleta Con relleno de fruta	-FT016	Galleta Con relleno de fruta	30,00	30,00	90,00	2,70	1,80	12,00	15,00	0,90	0,00
Menú 10	-Dulce/Postre	-Panelita de leche	-K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general					**423,00**	**223,00**	**235,93**	**8,84**	**7,79**	**28,95**	**248,42**	**1,00**	**75,60**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
453,00	253,00	276,93	10,38	9,03	33,63	277,42	1,30	84,00
% DE ADECUACION		17,00%	25,50%	19,94%	12,70%	34,68%	21,03%	7,00%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 10	-Agua	-Agua	-SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 10	_Cereal acompañante	_Galleta Con relleno de fruta	-FT016	Galleta Con relleno de fruta	40,00	40,00	120,00	3,60	2,40	16,00	20,00	1,20	0,00
Menú 10	-Dulce/Postre	-Panelita de leche	-K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general					**453,00**	**253,00**	**276,93**	**10,38**	**9,03**	**33,63**	**277,42**	**1,30**	**84,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
473,00	273,00	336,93	12,18	10,23	41,63	287,42	1,90	84,00
% DE ADECUACION		16,90%	24,40%	18,47%	12,85%	26,13%	21,89%	5,60%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 10	-Agua	-Agua	-SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 10	_Cereal acompañante	_Galleta Con relleno de fruta	-FT016	Galleta Con relleno de fruta	60,00	60,00	180,00	5,40	3,60	24,00	30,00	1,80	0,00
Menú 10	-Dulce/Postre	-Panelita de leche	-K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general					**473,00**	**273,00**	**336,93**	**12,18**	**10,23**	**41,63**	**287,42**	**1,90**	**84,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
493,00	293,00	396,93	13,98	11,43	49,63	297,42	2,50	2,50
% DE ADECUACION		15,93%	22,43%	16,52%	12,26%	27,04%	26,36%	0,17%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 10	-Agua	-Agua	-SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	0,00
Menú 10	_Cereal acompañante	_Galleta Con relleno de fruta	-FT016	Galleta Con relleno de fruta	80,00	80,00	240,00	7,20	4,80	32,00	40,00	2,40	2,40
Menú 10	-Dulce/Postre	-Panelita de leche	-K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,10
Total general					**493,00**	**293,00**	**396,93**	**13,98**	**11,43**	**49,63**	**297,42**	**2,50**	**2,50**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Para Meta GS	Total Calorias GS	Total Proteina GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
513,00	313,00	456,93	15,78	12,63	57,63	307,42	3,10	84,00
% DE ADECUACION		15,76%	21,76%	15,67%	12,23%	27,95%	26,31%	5,60%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 10	-Agua	-Agua	-SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 10	_Cereal acompañante	_Galleta Con relleno de fruta	-FT016	Galleta Con relleno de fruta	100,00	100,00	300,00	9,00	6,00	40,00	50,00	3,00	0,00
Menú 10	-Dulce/Postre	-Panelita de leche	-K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general					**513,00**	**313,00**	**456,93**	**15,78**	**12,63**	**57,63**	**307,42**	**3,10**	**84,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
223,00	223,00	292,10	7,08	7,02	49,61	177,60	1,14	299,10
% DE ADECUACION		22,47%	21,78%	19,45%	23,48%	25,37%	20,36%	26,40%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 11	-Bebida con leche	-Yogurt	-G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	180,00	180,00	145,80	5,22	5,04	20,16	160,20	0,00	72,00
Menú 11	-Cereal acompañante	-Rarcan de arequipe	-A083	Rarcán, rellena de arequipe, horneada	30,00	30,00	104,70	1,86	1,98	19,83	17,40	1,14	227,10
Menú 11	-Dulce/Postre	-Dulce de Guayaba cambinada	-FT003	Dulce de Guayaba cambinada	13,00	13,00	41,60	0,00	0,00	9,62	0,00	0,00	0,00
Total general					**223,00**	**223,00**	**292,10**	**7,08**	**7,02**	**49,61**	**177,60**	**1,14**	**299,10**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
253,00	253,00	343,20	8,28	8,24	58,46	201,20	1,52	382,80
% DE ADECUACION		21,07%	20,34%	18,19%	22,09%	25,15%	24,52%	31,90%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 11	-Bebida con leche	-Yogurt	-G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	80,00
Menú 11	_Cereal acompañante	-Rarcan de arequipe	-A083	Rarcán, rellena de arequipe, horneada	40,00	40,00	139,60	2,48	2,64	26,44	23,20	1,52	302,80
Menú 11	-Dulce/Postre	_Dulce de Guayaba cambinada	-FT003	Dulce de Guayaba cambinada	13,00	13,00	41,60	0,00	0,00	9,62	0,00	0,00	0,00
Total general					**253,00**	**253,00**	**343,20**	**8,28**	**8,24**	**58,46**	**201,20**	**1,52**	**382,80**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
273,00	273,00	413,00	9,52	9,56	71,68	212,80	2,28	534,20
% DE ADECUACION		20,71%	19,08%	17,26%	22,12%	19,35%	26,21%	35,61%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 11	-Bebida con leche	-Yogurt	-G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	80,00
Menú 11	_Cereal acompañante	-Rarcan de arequipe	-A083	Rarcán, rellena de arequipe, horneada	60,00	60,00	209,40	3,72	3,96	39,66	34,80	2,28	454,20
Menú 11	-Dulce/Postre	_Dulce de Guayaba cambinada	-FT003	Dulce de Guayaba cambinada	13,00	13,00	41,60	0,00	0,00	9,62	0,00	0,00	0,00
Total general					**273,00**	**273,00**	**413,00**	**9,52**	**9,56**	**71,68**	**212,80**	**2,28**	**534,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
293,00	293,00	482,80	10,76	10,88	84,90	224,40	3,04	3,04
% DE ADECUACION		19,38%	17,27%	15,72%	20,97%	20,40%	32,00%	0,20%

MENÚ	COMPONEN	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 11	-Bebida con leche	-Yogurt	-G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	0,00
Menú 11	-Cereal acompañante	-Rarcan de arequipe	-A083	Rarcán, rellena de arequipe, horneada	80,00	80,00	279,20	4,96	5,28	52,88	46,40	3,04	3,04
Menú 11	-Dulce/Postre	Dulce de Guayaba -cambinada	-FT003	Dulce de Guayaba cambinada	13,00	13,00	41,60	0,00	0,00	9,62	0,00	0,00	0,00
Total general					**293,00**	**293,00**	**482,80**	**10,76**	**10,88**	**84,90**	**224,40**	**3,04**	**3,04**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Para Meta GS	Total Calorias GS	Total Proteina GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
313,00	313,00	552,60	12,00	12,20	98,12	236,00	3,80	837,00
% DE ADECUACION		19,06%	16,55%	15,14%	20,82%	21,45%	32,20%	55,80%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 11	-Bebida con leche	-Yogurt	-G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	80,00
Menú 11	_Cereal acompañante	-Rarcan de arequipe	-A083	Rarcán, rellena de arequipe, horneada	100,00	100,00	349,00	6,20	6,60	66,10	58,00	3,80	757,00
Menú 11	-Dulce/Postre	_Dulce de Guayaba cambinada	-FT003	Dulce de Guayaba cambinada	13,00	13,00	41,60	0,00	0,00	9,62	0,00	0,00	0,00
Total general					**313,00**	**313,00**	**552,60**	**12,00**	**12,20**	**98,12**	**236,00**	**3,80**	**837,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 12

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	280,00	342,30	9,15	10,36	51,78	245,00	1,08	298,40
% DE ADECUACION		26,33%	28,15%	28,70%	24,51%	35,00%	19,29%	26,34%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 12	-Bebida con leche	-Leche entera pasteurizada UHT	-FT008	Leche entera pasteurizada UHT	180,00	180,00	153,00	6,30	5,40	19,80	180,00	0,00	135,00
Menú 12	-Cereal acompañante	-Galleta de avena	-A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	30,00	30,00	135,30	1,95	4,86	20,58	30,00	0,78	161,40
Menú 12	-Fruta	-Mandarina entera	-C050	Mandarina Arrayana	100,00	70,00	54,00	0,90	0,10	11,40	35,00	0,30	2,00
Total general					**310,00**	**280,00**	**342,30**	**9,15**	**10,36**	**51,78**	**245,00**	**1,08**	**298,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 12

RECOMENDACIONES DE EMERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	310,00	404,40	10,50	12,58	60,84	275,00	1,34	367,20
% DE ADECUACION		24,83%	25,80%	27,77%	22,98%	34,38%	21,61%	30,60%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 12	-Bebida con leche	_Leche entera pasterizada UHT	-FT008	Leche entera pasterizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 12	_Cereal acompañante	-Galleta de avena	-A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	40,00	40,00	180,40	2,60	6,48	27,44	40,00	1,04	215,20
Menú 12	-Fruta	-Mandarina entera	-C050	Mandarina Arrayana	100,00	70,00	54,00	0,90	0,10	11,40	35,00	0,30	2,00
Total general					**340,00**	**310,00**	**404,40**	**10,50**	**12,58**	**60,84**	**275,00**	**1,34**	**367,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 12

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	344,00	505,40	11,98	15,84	76,84	302,00	1,92	475,20
% DE ADECUACION		25,35%	24,01%	28,59%	23,72%	27,45%	22,07%	31,68%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 12	-Bebida con leche	_Leche entera pasteurizada UHT	-FT008	Leche entera pasteurizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 12	_Cereal acompañante	-Galleta de avena	-A022	Galletas dulces, de avena, con azucar para ser	60,00	60,00	270,60	3,90	9,72	41,16	60,00	1,56	322,80
Menú 12	-Fruta	-Mandarina entera	-C050	Mandarina Arrayana	120,00	84,00	64,80	1,08	0,12	13,68	42,00	0,36	2,40
Total general					**380,00**	**344,00**	**505,40**	**11,98**	**15,84**	**76,84**	**302,00**	**1,92**	**475,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 12

RECOMENDACIONES DE EMERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,3	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	364,00	595,60	13,2%	19,0%	90,56	322,00	2,44	2,44
% DE ADECUACION		23,91%	21,32%	27,57%	22,37%	29,27%	25,68%	0,16%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 12	-Bebida con leche	-Leche entera pasteurizada UHT	-FT008	Leche entera pasteurizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	0,00
Menú 12	-Cereal acompañante	-Galleta de avena	-A022	Galletas dulces, de avena, con aceites vegetales	80,00	80,00	360,80	5,20	12,96	54,88	80,00	2,08	2,08
Menú 12	-Fruta	-Mandarina entera	-C050	Mandarina Arrayana	120,00	84,00	64,80	1,08	0,12	13,68	42,00	0,36	0,36
Total general					**400,00**	**364,00**	**595,60**	**13,28**	**19,08**	**90,56**	**322,00**	**2,44**	**2,44**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 12

RECOMENDACIONES DE EMERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Para Meta G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	384,00	685,80	14,58	22,32	104,28	342,00	2,96	690,40
% DE ADECUACION		23,65%	20,11%	27,69%	22,13%	31,09%	25,08%	46,03%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 12	-Bebida con leche	_Leche entera pasteurizada UHT	-FT008	Leche entera pasteurizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 12	_Cereal acompañante	-Galleta de avena	-A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	100,00	100,00	451,00	6,50	16,20	68,60	100,00	2,60	538,00
Menú 12	-Fruta	-Mandarina entera	-C050	Mandarina Arrayana	120,00	84,00	64,80	1,08	0,12	13,68	42,00	0,36	2,40
Total general					**420,00**	**384,00**	**685,80**	**14,58**	**22,32**	**104,28**	**342,00**	**2,96**	**690,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	280,00	310,10	10,38	12,10	38,47	251,00	1,50	303,60
% DE ADECUACION		23,85%	31,94%	33,52%	18,21%	35,86%	26,79%	26,80%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 13	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,00	180,00	99,00	5,76	5,76	6,12	216,00	0,00	75,60
Menú 13	-Cereal acompañante	-Pan de yuca	-A065	Pan de yuca, horneado	30,00	30,00	110,10	3,12	6,24	10,05	27,00	0,60	225,00
Menú 13	-Fruta	-Banano	-C010	Banano común, crudo	100,00	70,00	101,00	1,50	0,10	22,30	8,00	0,90	3,00
Total general					**310,00**	**280,00**	**310,10**	**10,38**	**12,10**	**38,47**	**251,00**	**1,50**	**303,60**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	310,00	357,80	12,06	14,82	42,50	284,00	1,70	387,00
% DE ADECUACION		21,96%	29,63%	32,72%	16,06%	35,50%	27,42%	32,25%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 13	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 13	_Cereal acompañante	-Pan de queso	-A065	Pan de queso, horneado	40,00	40,00	146,80	4,16	8,32	13,40	36,00	0,80	300,00
Menú 13	-Fruta	-Banano	-C010	Banano común, crudo	100,00	70,00	101,00	1,50	0,10	22,30	8,00	0,90	3,00
Total general					**340,00**	**310,00**	**357,80**	**12,06**	**14,82**	**42,50**	**284,00**	**1,70**	**387,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	344,00	451,40	14,44	19,00	53,66	303,60	2,28	537,60
% DE ADECUACION		22,64%	28,94%	34,30%	16,56%	27,60%	26,21%	35,84%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 13	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 13	_Cereal acompañante	-Pan de quena	-A065	Pan de quena, horneada	60,00	60,00	220,20	6,24	12,48	20,10	54,00	1,20	450,00
Menú 13	-Fruta	-Banana	-C010	Banana común, cruda	120,00	84,00	121,20	1,80	0,12	26,76	9,60	1,08	3,60
Total general					**380,00**	**344,00**	**451,40**	**14,44**	**19,00**	**53,66**	**303,60**	**2,28**	**537,60**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	364,00	524,80	16,52	23,16	60,36	321,60	2,68	2,68
% DE ADECUACION		21,07%	26,52%	33,47%	14,91%	29,24%	28,21%	0,18%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 13	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	0,00
Menú 13	-Cereal acompañante	-Pan de queso	-A065	Pan de queso, horneada	80,00	80,00	293,60	8,32	16,64	26,80	72,00	1,60	1,60
Menú 13	-Fruta	-Banana	-C010	Banana común, cruda	120,00	84,00	121,20	1,80	0,12	26,76	9,60	1,08	1,08
Total general					**400,00**	**364,00**	**524,80**	**16,52**	**23,16**	**60,36**	**321,60**	**2,68**	**2,68**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Para Meta GS	Total Calorias GS	Total Proteina GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
420,00	384,00	598,20	18,60	27,32	67,06	339,60	3,08	837,60
% DE ADECUACION		20,63%	25,66%	33,90%	14,23%	30,87%	26,10%	55,84%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Bebida con leche	Leche entera UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	8,80	240,00	0,00	84,00
Menú 13	Cereal acompañante	Pan de yuca	A065	Pan de yuca, horneada	100,00	100,00	367,00	10,40	20,80	33,50	90,00	2,00	750,00
Menú 13	Fruta	Banana	C010	Banana común, cruda	120,00	84,00	121,20	1,80	0,12	26,76	9,60	1,08	3,60
Total general					**420,00**	**384,00**	**598,20**	**18,60**	**27,32**	**67,06**	**339,60**	**3,08**	**837,60**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	260,00	346,00	9,30	10,50	54,90	216,00	0,80	139,00
% DE ADECUACION		26,62%	28,62%	29,09%	25,98%	30,86%	14,29%	12,27%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 14	-Bebida con leche	_Avena líquida sabor original	-FT008	Avena líquida	180,00	180,00	153,00	6,30	5,40	19,80	180,00	0,00	135,00
Menú 14	_Cereal acompañante	_Galleta chip de chocolate	-FT005	Galleta chip de chocolate	30,00	30,00	114,00	2,40	5,10	18,00	21,00	0,30	0,00
Menú 14	-Fruta	-Manga	-C051	Manga común, cruda	100,00	50,00	79,00	0,60	0,00	17,10	15,00	0,50	4,00
Total general					**310,00**	**260,00**	**346,00**	**9,30**	**10,50**	**54,90**	**216,00**	**0,80**	**139,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	290,00	401,00	10,80	12,80	63,10	243,00	0,90	154,00
% DE ADECUACION		24,62%	26,54%	28,26%	23,84%	30,38%	14,52%	12,83%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 14	-Bebida con leche	_Avena líquida sabor original	-FT008	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 14	_Cereal acompañante	_Galleta chip de chocolate	-FT005	Galleta chip de chocolate	40,00	40,00	152,00	3,20	6,80	24,00	28,00	0,40	0,00
Menú 14	-Fruta	-Manga	-C051	Manga común, cruda	100,00	50,00	79,00	0,60	0,00	17,10	15,00	0,50	4,00
Total general					**340,00**	**290,00**	**401,00**	**10,80**	**12,80**	**63,10**	**243,00**	**0,90**	**154,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	320,00	492,80	12,52	16,20	78,52	260,00	1,20	154,80
% DE ADECUACION		24,71%	25,09%	29,24%	24,23%	23,64%	13,79%	10,32%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 14	-Bebida con leche	_Avena líquida sabor original	-FT008	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 14	_Cereal acompañante	_Galleta chip de chocolate	-FT005	Galleta chip de chocolate	60,00	60,00	228,00	4,80	10,20	36,00	42,00	0,60	0,00
Menú 14	-Fruta	-Manga	-C051	Manga común, cruda	120,00	60,00	94,80	0,72	0,00	20,52	18,00	0,60	4,80
Total general					**380,00**	**320,00**	**492,80**	**12,52**	**16,20**	**78,52**	**260,00**	**1,20**	**154,80**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,3	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	340,00	568,80	14,12	19,60	90,52	274,00	1,40	1,40
% DE ADECUACION		22,83%	22,66%	28,32%	22,36%	24,91%	14,74%	0,09%

MENÚ	COMPONEN	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 14	-Bebida con leche	_Avena líquida sabor original	-FT008	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	0,00
Menú 14	_Cereal acompañante	_Galleta chip de chocolate	-FT005	Galleta chip de chocolate	80,00	80,00	304,00	6,40	13,60	48,00	56,00	0,80	0,80
Menú 14	-Fruta	-Manga	-C051	Manga común, cruda	120,00	60,00	94,80	0,72	0,00	20,52	18,00	0,60	0,60
Total general					**400,00**	**340,00**	**568,80**	**14,12**	**19,60**	**90,52**	**274,00**	**1,40**	**1,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,3	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Para Nota G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	360,00	644,80	15,72	23,00	102,52	288,00	1,60	154,80
% DE ADECUACION		22,23%	21,68%	28,54%	21,75%	26,18%	13,56%	10,32%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Nota	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 14	-Bebida con leche	_Avena líquida sabor original	-FT008	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 14	_Cereal acompañante	_Galleta chip de chocolate	-FT005	Galleta chip de chocolate	100,00	100,00	380,00	8,00	17,00	60,00	70,00	1,00	0,00
Menú 14	-Fruta	-Manga	-C051	Manga común, cruda	120,00	60,00	94,80	0,72	0,00	20,52	18,00	0,60	4,80
Total general					**420,00**	**360,00**	**644,80**	**15,72**	**23,00**	**102,52**	**288,00**	**1,60**	**154,80**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
223,00	223,00	297,21	7,41	8,27	44,31	195,91	1,78	138,77
% DE ADECUACION		22,86%	22,79%	22,90%	20,97%	27,99%	31,71%	12,25%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	Leche entera UHT	FT001	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,00	180,00	153,00	4,50	5,40	21,60	180,00	0,72	135,00
Menú 15	Cereal acompañante	Parfait Hojaldrada de Guayaba	FT016	Parfait Hojaldrada de Guayaba	30,00	30,00	90,00	2,70	1,80	12,00	15,00	0,90	0,00
Menú 15	Dulce/Postre	Cocada	K014	Cocadas, con panela	13,00	13,00	54,21	0,21	1,07	10,71	0,91	0,16	3,77
Total general					**223,00**	**223,00**	**297,21**	**7,41**	**8,27**	**44,31**	**195,91**	**1,78**	**138,77**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
253,00	253,00	344,21	8,81	9,47	50,71	220,91	2,16	153,77
% DE ADECUACION		21,13%	21,64%	20,90%	19,16%	27,61%	34,77%	12,81%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 15	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-FT001	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 15	_Cereal acompañante	_Pastel Hojaldrada de Guayaba	-FT016	Pastel Hojaldrada de Guayaba	40,00	40,00	120,00	3,60	2,40	16,00	20,00	1,20	0,00
Menú 15	-Dulce/Postre	-Cocada	-K014	Cocadar, con panela	13,00	13,00	54,21	0,21	1,07	10,71	0,91	0,16	3,77
Total general					**253,00**	**253,00**	**344,21**	**8,81**	**9,47**	**50,71**	**220,91**	**2,16**	**153,77**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
273,00	273,00	404,21	10,61	10,67	58,71	230,91	2,76	153,77
% DE ADECUACION		20,27%	21,26%	19,25%	18,12%	20,99%	31,68%	10,25%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 15	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-FT001	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 15	_Cereal acompañante	_Parfait Hojaldrada de Guayaba	-FT016	Parfait Hojaldrada de Guayaba	60,00	60,00	180,00	5,40	3,60	24,00	30,00	1,80	0,00
Menú 15	-Dulce/Postre	-Cocada	-K014	Cocadas, con panela	13,00	13,00	54,21	0,21	1,07	10,71	0,91	0,16	3,77
Total general					**273,00**	**273,00**	**404,21**	**10,61**	**10,67**	**58,71**	**230,91**	**2,76**	**153,77**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 15

RECOMENDACIONES DE EMERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
293,00	293,00	464,21	12,41	11,87	66,71	240,91	3,36	3,36
% DE ADECUACION		18,64%	19,92%	17,15%	16,48%	21,90%	35,33%	0,22%

MENÚ	COMPONEN	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 15	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-FT001	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	0,80
Menú 15	_Cereal acompañante	_Parfait Hojaldrada de Guayaba	-FT016	Parfait Hojaldrada de Guayaba	80,00	80,00	240,00	7,20	4,80	32,00	40,00	2,40	2,40
Menú 15	-Dulce/Postre	-Cocada	-K014	Cocadas, con panela	13,00	13,00	54,21	0,21	1,07	10,71	0,91	0,16	0,16
Total general					**293,00**	**293,00**	**464,21**	**12,41**	**11,87**	**66,71**	**240,91**	**3,36**	**3,36**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Para Meta GS	Total Calorias GS	Total Proteina GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
313,00	313,00	524,21	14,21	13,07	74,71	250,91	3,96	153,77
% DE ADECUACION		18,08%	19,60%	16,21%	15,85%	22,81%	33,53%	10,25%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 15	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-FT001	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 15	_Cereal acompañante	_Parfait Hojaldrada de Guayaba	-FT016	Parfait Hojaldrada de Guayaba	100,00	100,00	300,00	9,00	6,00	40,00	50,00	3,00	0,00
Menú 15	-Dulce/Postre	-Cocada	-K014	Cocadas, con panela	13,00	13,00	54,21	0,21	1,07	10,71	0,91	0,16	3,77
Total general					**313,00**	**313,00**	**524,21**	**14,21**	**13,07**	**74,71**	**250,91**	**3,96**	**153,77**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
223,00	223,00	312,43	8,36	17,54	30,15	237,62	0,82	167,70
% DE ADECUACION		24,03%	25,71%	48,60%	14,27%	33,95%	14,71%	14,80%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 16	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,00	180,00	99,00	5,76	5,76	6,12	216,00	0,00	75,60
Menú 16	_Cereal acompañante	_Torta de Arequipo tipo brownie	-A042	Torta de Arequipo tipo brownie	30,00	30,00	166,50	2,22	11,55	13,20	4,20	0,72	92,10
Menú 16	-Dulce/Postre	-Panelita de leche	-K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general					**223,00**	**223,00**	**312,43**	**8,36**	**17,54**	**30,15**	**237,62**	**0,82**	**167,70**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
253,00	253,00	378,93	9,74	22,03	35,23	263,02	1,06	206,80
% DE ADECUACION		23,26%	23,92%	48,64%	13,31%	32,88%	17,16%	17,23%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 16	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 16	_Cereal acompañante	_Torta de Arequipe tipo brownie	-A042	Torta de Arequipe tipo brownie	40,00	40,00	222,00	2,96	15,40	17,60	5,60	0,96	122,80
Menú 16	-Dulce/Postre	-Panelita de leche	-K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general					**253,00**	**253,00**	**378,93**	**9,74**	**22,03**	**35,23**	**263,02**	**1,06**	**206,80**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
273,00	273,00	489,93	11,22	29,73	44,03	265,82	1,54	268,20
% DE ADECUACION		24,57%	22,48%	53,67%	13,59%	24,17%	17,75%	17,88%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 16	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 16	_Cereal acompañante	_Torta de Arequipe tipo brownie	-A042	Torta de Arequipe tipo brownie	60,00	60,00	333,00	4,44	23,10	26,40	8,40	1,44	184,20
Menú 16	-Dulce/Postre	-Panelita de leche	-K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general					**273,00**	**273,00**	**489,93**	**11,22**	**29,73**	**44,03**	**265,82**	**1,54**	**268,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
293,00	293,00	600,93	12,70	37,43	52,83	268,62	2,02	2,02
% DE ADECUACION		24,12%	20,38%	54,10%	13,05%	24,42%	21,31%	0,13%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 16	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	0,00
Menú 16	_Cereal acompañante	_Torta de Arequipe tipo brownie	-A042	Torta de Arequipe tipo brownie	80,00	80,00	444,00	5,92	30,80	35,20	11,20	1,92	1,92
Menú 16	-Dulce/Postre	-Panelita de leche	-K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,10
Total general					**293,00**	**293,00**	**600,93**	**12,70**	**37,43**	**52,83**	**268,62**	**2,02**	**2,02**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,3	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Para Meta GS	Total Calorias GS	Total Proteina GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
313,00	313,00	711,93	14,18	45,13	61,63	271,42	2,50	391,00
% DE ADECUACION		24,55%	19,55%	56,00%	13,08%	24,67%	21,22%	26,07%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 16	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 16	_Cereal acompañante	_Torta de Arequipo tipo brownie	-A042	Torta de Arequipo tipo brownie	100,00	100,00	555,00	7,40	38,50	44,00	14,00	2,40	307,00
Menú 16	-Dulce/Postre	-Panelita de leche	-K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general					**313,00**	**313,00**	**711,93**	**14,18**	**45,13**	**61,63**	**271,42**	**2,50**	**391,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 17

RECOMENDACIONES DE EMERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	295,00	301,00	10,00	7,30	44,30	204,00	1,50	136,00
% DE ADECUACION		23,15%	30,77%	20,22%	20,97%	29,14%	26,79%	12,00%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 17	-Bebida con leche	_Leche entera rabarizada UHT	-FT008	Leche entera rabarizada UHT	180,00	180,00	153,00	6,30	5,40	19,80	180,00	0,00	135,00
Menú 17	_Cereal acompañante	_Galleta Con rellena de fruta	-FT016	Galleta Con rellena de fruta	30,00	30,00	90,00	2,70	1,80	12,00	15,00	0,90	0,00
Menú 17	-Fruta	-Durazna	-C023	Durazna, cruda	100,00	85,00	58,00	1,00	0,10	12,50	9,00	0,60	1,00
Total general					**310,00**	**295,00**	**301,00**	**10,00**	**7,30**	**44,30**	**204,00**	**1,50**	**136,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	325,00	348,00	11,60	8,50	50,50	229,00	1,80	151,00
% DE ADECUACION		21,36%	28,50%	18,76%	19,08%	28,63%	29,03%	12,58%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 17	-Bebida con leche	_Leche entera pasteurizada UHT	-FT008	Leche entera pasteurizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 17	_Cereal acompañante	_Galleta Con relleno de fruta	-FT016	Galleta Con relleno de fruta	40,00	40,00	120,00	3,60	2,40	16,00	20,00	1,20	0,00
Menú 17	-Fruta	-Durazno	-C023	Durazno, cruda	100,00	85,00	58,00	1,00	0,10	12,50	9,00	0,60	1,00
Total general					**340,00**	**325,00**	**348,00**	**11,60**	**8,50**	**50,50**	**229,00**	**1,80**	**151,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	362,00	419,60	13,60	9,72	61,00	240,80	2,52	151,20
% DE ADECUACION		21,04%	27,25%	17,55%	18,83%	21,89%	28,97%	10,08%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 17	-Bebida con leche	_Leche entera pasterizada UHT	-FT008	Leche entera pasterizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 17	_Cereal acompañante	_Galleta Con relleno de fruta	-FT016	Galleta Con relleno de fruta	60,00	60,00	180,00	5,40	3,60	24,00	30,00	1,80	0,00
Menú 17	-Fruta	-Durazno	-C023	Durazno, cruda	120,00	102,00	69,60	1,20	0,12	15,00	10,80	0,72	1,20
Total general					**380,00**	**362,00**	**419,60**	**13,60**	**9,72**	**61,00**	**240,80**	**2,52**	**151,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,3	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	382,00	479,60	15,40	10,92	69,00	250,80	3,12	3,12
% DE ADECUACION		19,25%	24,72%	15,78%	17,05%	22,80%	32,84%	0,21%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 17	-Bebida con leche	-Leche entera pasteurizada UHT	-FT008	Leche entera pasteurizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	0,00
Menú 17	-Cereal acompañante	-Galleta Con relleno de fruta	-FT016	Galleta Con relleno de fruta	80,00	80,00	240,00	7,20	4,80	32,00	40,00	2,40	2,40
Menú 17	-Fruta	-Durazno	-C023	Durazno, cruda	120,00	102,00	69,60	1,20	0,12	15,00	10,80	0,72	0,72
Total general					**400,00**	**382,00**	**479,60**	**15,40**	**10,92**	**69,00**	**250,80**	**3,12**	**3,12**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Para Meta G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	402,00	539,60	17,20	12,12	77,00	260,80	3,72	151,20
% DE ADECUACION		18,61%	23,72%	15,04%	16,34%	23,71%	31,53%	10,08%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 17	-Bebida con leche	-Leche entera pasterizada UHT	-FT008	Leche entera pasterizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 17	-Cereal acompañante	-Galleta Con relleno de fruta	-FT016	Galleta Con relleno de fruta	100,00	100,00	300,00	9,00	6,00	40,00	50,00	3,00	0,00
Menú 17	-Fruta	-Durazno	-C023	Durazno, cruda	120,00	102,00	69,60	1,20	0,12	15,00	10,80	0,72	1,20
Total general					**420,00**	**402,00**	**539,60**	**17,20**	**12,12**	**77,00**	**260,80**	**3,72**	**151,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
510,00	295,00	342,30	7,11	10,46	52,71	230,90	0,94	201,70
% DE ADECUACION		26,33%	21,88%	28,98%	24,95%	32,99%	16,79%	17,80%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 18	-Agua	-Agua	-SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	-Bebida con leche	-Kumir	-G002	Kumir, entero, con azúcar	180,00	180,00	158,40	5,22	4,50	24,30	203,40	0,18	82,80
Menú 18	-Cereal acompañante	-Tarta de naranja	-A077	Tarta de naranja	30,00	30,00	120,90	1,59	5,76	15,51	19,50	0,36	117,90
Menú 18	-Fruta	-Pera entera	-C071	Pera, cruda	100,00	85,00	63,00	0,30	0,20	12,90	8,00	0,40	1,00
Total general					**510,00**	**295,00**	**342,30**	**7,11**	**10,46**	**52,71**	**230,90**	**0,94**	**201,70**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Pesa Neta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
540,00	325,00	400,20	8,22	12,88	60,58	260,00	1,08	250,20
% DE ADECUACION		24,57%	20,20%	28,43%	22,89%	32,50%	17,42%	20,85%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Pesa Neta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 18	-Agua	-Agua	-SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	-Bebida con leche	-Kumir	-G002	Kumir, entera, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	92,00
Menú 18	-Cereal acompañante	-Torta de naranja	-A077	Torta de naranja	40,00	40,00	161,20	2,12	7,68	20,68	26,00	0,48	157,20
Menú 18	-Fruta	-Pera entera	-C071	Pera, cruda	100,00	85,00	63,00	0,30	0,20	12,90	8,00	0,40	1,00
Total general					**540,00**	**325,00**	**400,20**	**8,22**	**12,88**	**60,58**	**260,00**	**1,08**	**250,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
580,00	362,00	493,40	9,34	16,76	73,50	274,60	1,40	329,00
% DE ADECUACION		24,74%	18,72%	30,25%	22,69%	24,96%	16,09%	21,93%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 18	-Agua	-Agua	-SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	-Bebida con leche	-Kumir	-G002	Kumir, entera, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	92,00
Menú 18	-Cereal acompañante	-Torta de naranja	-A077	Torta de naranja	60,00	60,00	241,80	3,18	11,52	31,02	39,00	0,72	235,80
Menú 18	-Fruta	-Pera entera	-C071	Pera, cruda	120,00	102,00	75,60	0,36	0,24	15,48	9,60	0,48	1,20
Total general					**580,00**	**362,00**	**493,40**	**9,34**	**16,76**	**73,50**	**274,60**	**1,40**	**329,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
600,00	382,00	574,00	10,40	20,60	83,84	287,60	1,64	1,64
% DE ADECUACION		23,04%	16,69%	29,77%	20,71%	26,15%	17,26%	0,11%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 18	-Agua	-Agua	-SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	-Bebida con leche	-Kumir	-G002	Kumir, entera, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	0,20
Menú 18	_Cereal acompañante	-Torta de naranja	-A077	Torta de naranja	80,00	80,00	322,40	4,24	15,36	41,36	52,00	0,96	0,96
Menú 18	-Fruta	-Pera entera	-C071	Pera, cruda	120,00	102,00	75,60	0,36	0,24	15,48	9,60	0,48	0,48
Total general					**600,00**	**382,00**	**574,00**	**10,40**	**20,60**	**83,84**	**287,60**	**1,64**	**1,64**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Para Meta GS	Total Calorias GS	Total Proteina GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
620,00	402,00	654,60	11,46	24,44	94,18	300,60	1,88	486,20
% DE ADECUACION		22,57%	15,81%	30,32%	19,98%	27,33%	15,93%	32,41%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 18	-Agua	-Agua	-SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	-Bebida con leche	-Kumir	-G002	Kumir, entera, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	92,00
Menú 18	-Cereal acompañante	-Tarta de naranja	-A077	Tarta de naranja	100,00	100,00	403,00	5,30	19,20	51,70	65,00	1,20	393,00
Menú 18	-Fruta	-Pera entera	-C071	Pera, cruda	120,00	102,00	75,60	0,36	0,24	15,48	9,60	0,48	1,20
Total general					**620,00**	**402,00**	**654,60**	**11,46**	**24,44**	**94,18**	**300,60**	**1,88**	**486,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	240,00	341,00	9,39	7,57	55,61	199,50	2,52	155,00
% DE ADECUACION		26,23%	28,89%	20,97%	26,32%	28,50%	45,00%	13,68%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 19	-Bebida con leche	_Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	180,00	180,00	153,00	4,50	5,40	21,60	180,00	0,72	135,00
Menú 19	_Cereal acompañante	-Majicán	-A058	Majicán, horneada	30,00	30,00	93,00	2,79	0,57	19,11	7,50	0,90	0,00
Menú 19	-Fruta	-Granadilla	-C028	Granadilla	100,00	30,00	95,00	2,10	1,60	14,90	12,00	0,90	20,00
Total general					**310,00**	**240,00**	**341,00**	**9,39**	**7,57**	**55,61**	**199,50**	**2,52**	**155,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	270,00	389,00	10,82	8,36	64,38	222,00	2,90	170,00
% DE ADECUACION		23,88%	26,58%	18,45%	24,32%	27,75%	46,77%	14,17%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 19	-Bebida con leche	-Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 19	-Cereal acompañante	-Majicán	-A058	Majicán, horneado	40,00	40,00	124,00	3,72	0,76	25,48	10,00	1,20	0,00
Menú 19	-Fruta	-Granadilla	-C028	Granadilla	100,00	30,00	95,00	2,10	1,60	14,90	12,00	0,90	20,00
Total general					**340,00**	**270,00**	**389,00**	**10,82**	**8,36**	**64,38**	**222,00**	**2,90**	**170,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 19

RECOMENDACIONES DE EMERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	296,00	470,00	13,10	9,06	80,10	229,40	3,68	174,00
% DE ADECUACION		23,57%	26,25%	16,35%	24,72%	20,85%	42,30%	11,60%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 19	-Bebida con leche	-Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 19	-Cereal acompañante	-Majicán	-A058	Majicán, horneada	60,00	60,00	186,00	5,58	1,14	38,22	15,00	1,80	0,00
Menú 19	-Fruta	-Granadilla	-C028	Granadilla	120,00	36,00	114,00	2,52	1,92	17,88	14,40	1,08	24,00
Total general					**380,00**	**296,00**	**470,00**	**13,10**	**9,06**	**80,10**	**229,40**	**3,68**	**174,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,3	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	316,00	532,00	14,96	9,44	92,84	234,40	4,28	4,28
% DE ADECUACION		21,36%	24,01%	13,64%	22,93%	21,31%	45,05%	0,29%

MENÚ	COMPONEN	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 19	-Bebida con leche	-Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	0,80
Menú 19	-Cereal acompañante	-Majicán	-A058	Majicán, horneada	80,00	80,00	248,00	7,44	1,52	50,96	20,00	2,40	2,40
Menú 19	-Fruta	-Granadilla	-C028	Granadilla	120,00	36,00	114,00	2,52	1,92	17,88	14,40	1,08	1,08
Total general					**400,00**	**316,00**	**532,00**	**14,96**	**9,44**	**92,84**	**234,40**	**4,28**	**4,28**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,3	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Para Meta G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	336,00	594,00	16,82	9,82	105,58	239,40	4,88	174,00
% DE ADECUACION		20,48%	23,20%	12,18%	22,40%	21,76%	41,36%	11,60%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 19	-Bebida con leche	-Avena líquida sabor original	-FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 19	-Cereal acompañante	-Majicán	-A058	Majicán, horneada	100,00	100,00	310,00	9,30	1,90	63,70	25,00	3,00	0,00
Menú 19	-Fruta	-Granadilla	-C028	Granadilla	120,00	36,00	114,00	2,52	1,92	17,88	14,40	1,08	24,00
Total general					**420,00**	**336,00**	**594,00**	**16,82**	**9,82**	**105,58**	**239,40**	**4,88**	**174,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADA

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Para Meta (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
223,00	223,00	332,58	8,47	20,44	28,43	224,88	1,19	181,09
% DE ADECUACION		25,58%	26,07%	56,63%	13,46%	32,13%	21,21%	15,98%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 20	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,00	180,00	99,00	5,76	5,76	6,12	216,00	0,00	75,60
Menú 20	_Cereal acompañante	_Carazanor de hojaldre	-A042	Carazanor de hojaldre	30,00	30,00	166,50	2,22	11,55	13,20	4,20	0,72	92,10
Menú 20	-Dulce/Postre	-Horpa de bocadillo	-A020	Horpa de bocadillo	13,00	13,00	67,08	0,49	3,13	9,11	4,68	0,47	13,39
Total general					**223,00**	**223,00**	**332,58**	**8,47**	**20,44**	**28,43**	**224,88**	**1,19**	**181,09**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADA

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Para Meta G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
253,00	253,00	399,08	9,85	24,93	33,51	250,28	1,43	220,19
% DE ADECUACION		24,50%	24,21%	55,04%	12,66%	31,29%	23,03%	18,35%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 20	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 20	_Cereal acompañante	_Carazanar de hojaldre	-A042	Carazanar de hojaldre	40,00	40,00	222,00	2,96	15,40	17,60	5,60	0,96	122,80
Menú 20	-Dulce/Postre	-Horpa de bocadillo	-A020	Horpa de bocadillo	13,00	13,00	67,08	0,49	3,13	9,11	4,68	0,47	13,39
Total general					**253,00**	**253,00**	**399,08**	**9,85**	**24,93**	**33,51**	**250,28**	**1,43**	**220,19**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADA

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Para Meta G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
273,00	273,00	510,08	11,33	32,63	42,31	253,08	1,91	281,59
% DE ADECUACION		25,58%	22,71%	58,90%	13,06%	23,01%	21,93%	18,77%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 20	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 20	_Cereal acompañante	_Carazanar de hojaldre	-A042	Carazanar de hojaldre	60,00	60,00	333,00	4,44	23,10	26,40	8,40	1,44	184,20
Menú 20	-Dulce/Postre	-Horpa de bocadillo	-A020	Horpa de bocadillo	13,00	13,00	67,08	0,49	3,13	9,11	4,68	0,47	13,39
Total general					**273,00**	**273,00**	**510,08**	**11,33**	**32,63**	**42,31**	**253,08**	**1,91**	**281,59**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADA

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	62,3	69,2	404,3	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Para Meta G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
293,00	293,00	621,08	12,81	40,33	51,11	255,88	2,39	2,39
% DE ADECUACION		24,93%	20,57%	58,28%	12,63%	23,26%	25,14%	0,16%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 20	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	0,00
Menú 20	_Cereal acompañante	_Carazanor de hojaldre	-A042	Carazanor de hojaldre	80,00	80,00	444,00	5,92	30,80	35,20	11,20	1,92	1,92
Menú 20	-Dulce/Postre	-Horpa de bocadillo	-A020	Horpa de bocadillo	13,00	13,00	67,08	0,49	3,13	9,11	4,68	0,47	0,47
Total general					**293,00**	**293,00**	**621,08**	**12,81**	**40,33**	**51,11**	**255,88**	**2,39**	**2,39**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADA

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	72,5	80,6	471,3	1100	11,3	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Para Meta GS	Total Calorias GS	Total Proteina GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
313,00	313,00	732,08	14,29	48,03	59,91	258,68	2,87	404,39
% DE ADECUACION		25,24%	19,72%	59,59%	12,71%	23,52%	24,31%	26,96%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACI	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMEN (Ingredientes)	PESO BRUTO	Para Meta	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
-Menú 20	-Bebida con leche	-Leche entera UHT	-G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 20	_Cereal acompañante	_Carazanar de hojaldre	-A042	Carazanar de hojaldre	100,00	100,00	555,00	7,40	38,50	44,00	14,00	2,40	307,00
Menú 20	-Dulce/Postre	-Horpa de bocadillo	-A020	Horpa de bocadillo	13,00	13,00	67,08	0,49	3,13	9,11	4,68	0,47	13,39
Total general					**313,00**	**313,00**	**732,08**	**14,29**	**48,03**	**59,91**	**258,68**	**2,87**	**404,39**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
169	142,00	347,14	11,55	9,84	50,32	199,68	1,80	885,74
% DE ADECUACION		26,70%	25,39%	22,72%	27,65%	28,53%	32,16%	78,18%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 1	+Bebida con leche	+Avena con leche	+A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	+K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 1	+Cereal acompañante	+Arepa asada con queso	+A034	Harina de maíz blanco, precocida	35,00	35,00	133,00	3,19	1,30	25,87	1,40	0,95	0,35
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	+D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	+G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	12,00	12,00	34,32	2,81	2,24	0,71	48,60	0,06	57,00
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	+Fruta	+Papaya picada	+C065	Papaya, madura, cruda	90,00	63,00	36,00	0,45	0,09	7,38	21,60	0,27	4,50
Total general					**169,00**	**142,00**	**347,14**	**11,55**	**9,84**	**50,32**	**199,68**	**1,80**	**885,74**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
225,00	189,00	452,30	14,93	11,73	67,91	231,98	2,46	915,94
% DE ADECUACION		27,77%	26,19%	21,60%	29,77%	29,00%	39,69%	76,33%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	A034	Harina de maíz blanco, precocida	55,00	55,00	209,00	5,01	2,04	40,65	2,20	1,49	0,55
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	18,00	18,00	51,48	4,21	3,37	1,06	72,90	0,09	85,50
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Fruta	Papaya picada	C065	Papaya, madura, cruda	120,00	84,00	48,00	0,60	0,12	9,84	28,80	0,36	6,00
Total general					**225,00**	**189,00**	**452,30**	**14,93**	**11,73**	**67,91**	**231,98**	**2,46**	**915,94**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
245,00	209,00	529,74	17,23	14,03	79,24	248,78	2,89	935,09
% DE ADECUACION		26,57%	24,68%	21,10%	28,38%	22,62%	33,17%	62,34%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	A034	Harina de maíz blanco, precocida	70,00	70,00	266,00	6,37	2,59	51,73	2,80	1,89	0,70
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	22,00	22,00	62,92	5,15	4,11	1,30	89,10	0,11	104,50
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Fruta	Papaya picada	C065	Papaya, madura, cruda	120,00	84,00	48,00	0,60	0,12	9,84	28,80	0,36	6,00
Total general					**245,00**	**209,00**	**529,74**	**17,23**	**14,03**	**79,24**	**248,78**	**2,89**	**935,09**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
294,00	252,00	653,21	20,38	16,89	99,58	285,33	3,51	957,92
% DE ADECUACION		26,22%	23,37%	20,34%	28,56%	25,94%	36,99%	63,86%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	A034	Harina de maíz blanco, precocida	90,00	90,00	342,00	8,19	3,33	66,51	3,60	2,43	0,90
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,00	25,00	71,50	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Fruta	Papaya picada	C065	Papaya, madura, cruda	140,00	98,00	56,00	0,70	0,14	11,48	33,60	0,42	7,00
Total general					**294,00**	**252,00**	**653,21**	**20,38**	**16,89**	**99,58**	**285,33**	**3,51**	**957,92**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
335,00	291,50	792,51	24,30	19,94	122,45	307,98	4,36	982,22
% DE ADECUACION		27,33%	23,94%	20,62%	30,16%	28,00%	36,98%	65,48%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+ Menú 1	+ Bebida con leche	+ Avena con leche	+ A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	+ G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	+ K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 1	+ Cereal acompañante	+ Arepa asada con queso	+ A034	Harina de maíz blanco, precocida	120,00	120,00	456,00	10,92	4,44	88,68	4,80	3,24	1,20
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	+ D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	+ G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 1	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	+ L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	+ Fruta	+ Papaya picada	+ C065	Papaya, madura, cruda	145,00	101,50	58,00	0,73	0,15	11,89	34,80	0,44	7,25
Total general					**335,00**	**291,50**	**792,51**	**24,30**	**19,94**	**122,45**	**307,98**	**4,36**	**982,22**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
109	104,65	296,84	15,92	12,17	30,70	139,30	0,86	1633,69
% DE ADECUACION		22,83%	34,99%	28,11%	16,87%	19,90%	15,39%	144,19%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,69	0,03	0,00	0,12	0,27	0,02	0,18
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50,00	46,50	83,00	10,35	4,60	0,05	5,50	0,35	31,50
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**109,00**	**104,65**	**296,84**	**15,92**	**12,17**	**30,70**	**139,30**	**0,86**	**1633,69**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
138,00	132,25	360,55	19,81	13,60	39,43	142,98	1,08	1643,82
% DE ADECUACION		22,13%	34,76%	25,04%	17,29%	17,87%	17,44%	136,99%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65,00	60,45	107,90	13,46	5,98	0,07	7,15	0,46	40,95
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**138,00**	**132,25**	**360,55**	**19,81**	**13,60**	**39,43**	**142,98**	**1,08**	**1643,82**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
176,00	168,38	455,67	25,67	17,94	47,53	146,80	1,34	1659,82
% DE ADECUACION		22,85%	36,78%	26,98%	17,02%	13,35%	15,40%	110,65%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,80	0,06	0,00	0,35	1,08	0,01	0,18
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	1,04	0,04	0,00	0,18	0,41	0,02	0,27
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	90,00	83,70	149,40	18,63	8,28	0,09	9,90	0,63	56,70
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**176,00**	**168,38**	**455,67**	**25,67**	**17,94**	**47,53**	**146,80**	**1,34**	**1659,82**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
216,00	206,75	567,25	31,11	22,36	59,95	169,66	1,60	1680,43
% DE ADECUACION		22,77%	35,68%	26,94%	17,19%	15,42%	16,87%	112,03%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	110,00	102,30	182,60	22,77	10,12	0,11	12,10	0,77	69,30
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**216,00**	**206,75**	**567,25**	**31,11**	**22,36**	**59,95**	**169,66**	**1,60**	**1680,43**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
244,00	233,23	636,42	35,60	26,22	64,03	172,48	1,79	1693,18
% DE ADECUACION		21,95%	35,07%	27,11%	15,77%	15,68%	15,14%	112,88%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,20	0,08	0,01	0,42	1,32	0,02	0,22
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,27	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,33
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,00	120,90	215,80	26,91	11,96	0,13	14,30	0,91	81,90
Menú 2	Alimento proteico	Pollo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereal acompañante	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**244,00**	**233,23**	**636,42**	**35,60**	**26,22**	**64,03**	**172,48**	**1,79**	**1693,18**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
188	156,80	318,96	15,35	10,74	38,27	144,10	0,88	864,70
% DE ADECUACION		24,54%	33,73%	24,81%	21,03%	20,59%	15,68%	76,32%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	F011	Cerdo, carne magra, cruda	50,00	50,00	70,00	10,70	3,00	0,10	8,50	0,40	26,00
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	C031	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	42,60	0,54	0,18	8,04	7,80	0,18	1,80
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereal acompañante	Tajadas de Platano	B092	Plátano hartón, verde, crudo	50,00	34,00	83,00	0,60	0,10	19,65	4,00	0,20	13,00
Menú 3	Cereal acompañante	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**188,00**	**156,80**	**318,96**	**15,35**	**10,74**	**38,27**	**144,10**	**0,88**	**864,70**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
220,00	182,30	368,00	17,79	11,39	46,52	148,04	1,05	875,33
% DE ADECUACION		22,59%	31,21%	20,97%	20,40%	18,51%	17,00%	72,94%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60,00	60,00	84,00	12,84	3,60	0,12	10,20	0,48	31,20
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	C031	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	42,60	0,54	0,18	8,04	7,80	0,18	1,80
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereal acompañante	Tajadas de Platano	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	116,20	0,84	0,14	27,51	5,60	0,28	18,20
Menú 3	Cereal acompañante	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**220,00**	**182,30**	**368,00**	**17,79**	**11,39**	**46,52**	**148,04**	**1,05**	**875,33**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
272,50	229,98	460,10	25,47	15,52	52,52	155,31	1,40	897,45
% DE ADECUACION		23,07%	36,48%	23,34%	18,81%	14,12%	16,04%	59,83%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 3	+Alimento proteico	+Carne de cerdo encebollada	+B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	+B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,80	0,06	0,00	0,35	1,08	0,01	0,18
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	+D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	+F011	Cerdo, carne magra, cruda	95,00	95,00	133,00	20,33	5,70	0,19	16,15	0,76	49,40
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	+Bebida con leche	+Jugo de guayaba con leche	+C031	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	42,60	0,54	0,18	8,04	7,80	0,18	1,80
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	+K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 3	+Cereal acompañante	+Tajadas de Platano	+B092	Plátano hartón, verde, crudo	85,00	57,80	141,10	1,02	0,17	33,41	6,80	0,34	22,10
Menú 3	Cereal acompañante	Tajadas de Platano	+D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**272,50**	**229,98**	**460,10**	**25,47**	**15,52**	**52,52**	**155,31**	**1,40**	**897,45**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
311,00	263,60	547,53	29,44	18,98	62,53	178,38	1,60	916,74
% DE ADECUACION		21,98%	33,76%	22,87%	17,93%	16,22%	16,87%	61,12%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110,00	110,00	154,00	23,54	6,60	0,22	18,70	0,88	57,20
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	C031	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	42,60	0,54	0,18	8,04	7,80	0,18	1,80
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereal acompañante	Tajadas de Platano	B092	Plátano hartón, verde, crudo	100,00	68,00	166,00	1,20	0,20	39,30	8,00	0,40	26,00
Menú 3	Cereal acompañante	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**311,00**	**263,60**	**547,53**	**29,44**	**18,98**	**62,53**	**178,38**	**1,60**	**916,74**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
343,50	289,68	612,93	31,82	21,62	70,45	181,80	1,76	927,16
% DE ADECUACION		21,14%	31,35%	22,36%	17,35%	16,53%	14,95%	61,81%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,20	0,08	0,01	0,42	1,32	0,02	0,22
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	F011	Cerdo, carne magra, cruda	120,00	120,00	168,00	25,68	7,20	0,24	20,40	0,96	62,40
Menú 3	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	C031	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	42,60	0,54	0,18	8,04	7,80	0,18	1,80
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereal acompañante	Tajadas de Platano	B092	Plátano hartón, verde, crudo	120,00	81,60	199,20	1,44	0,24	47,16	9,60	0,48	31,20
Menú 3	Cereal acompañante	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**343,50**	**289,68**	**612,93**	**31,82**	**21,62**	**70,45**	**181,80**	**1,76**	**927,16**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
151	138,75	291,49	12,78	11,15	33,95	165,35	1,90	1674,68
% DE ADECUACION		22,42%	28,08%	25,76%	18,65%	23,62%	34,00%	147,81%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	Huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 4	Alimento proteico	Huevo revuelto	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 4	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	K033	Panela	7,00	7,00	25,48	0,04	0,01	6,31	2,94	0,34	2,73
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	B080	Pimentón rojo, crudo	40,00	34,00	14,00	0,40	0,12	2,52	2,80	0,16	0,80
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,69	0,03	0,00	0,12	0,27	0,02	0,18
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,41	0,02	0,00	0,29	0,81	0,01	1,05
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	T011	Frijol bola roja, crudo	5,00	5,00	19,30	1,14	0,08	3,02	5,95	0,27	0,50
Total general					**151,00**	**138,75**	**291,49**	**12,78**	**11,15**	**33,95**	**165,35**	**1,90**	**1674,68**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
188,00	172,30	347,91	14,41	11,30	45,54	172,22	2,25	1676,22
% DE ADECUACION		21,36%	25,28%	20,82%	19,96%	21,53%	36,26%	139,69%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 4	+Alimento proteico	+Huevo revuelto	+D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	Huevo revuelto	+J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 4	Alimento proteico	Huevo revuelto	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	+Bebida con leche	+Aguadepanela con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 4	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	+K033	Panela	7,00	7,00	25,48	0,04	0,01	6,31	2,94	0,34	2,73
Menú 4	+Cereal acompañante	+Calentado Paisa de frijoles	+A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B080	Pimentón rojo, crudo	60,00	51,00	21,00	0,60	0,18	3,78	4,20	0,24	1,20
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,88	0,03	0,00	0,38	1,08	0,02	1,40
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+T011	Frijol bola roja, crudo	8,00	8,00	30,88	1,82	0,12	4,83	9,52	0,42	0,80
Total general					**188,00**	**172,30**	**347,91**	**14,41**	**11,30**	**45,54**	**172,22**	**2,25**	**1676,22**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
228,50	209,60	430,42	16,90	12,51	60,04	183,57	2,83	1678,14
% DE ADECUACION		21,59%	24,21%	18,81%	21,51%	16,69%	32,57%	111,88%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 4	+Alimento proteico	+Huevo revuelto	+D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	Huevo revuelto	+J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 4	Alimento proteico	Huevo revuelto	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	+Bebida con leche	+Aguadepanela con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 4	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	+K033	Panela	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 4	+Cereal acompañante	+Calentado Paisa de frijoles	+A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,80	0,06	0,00	0,35	1,08	0,01	0,18
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B080	Pimentón rojo, crudo	80,00	68,00	28,00	0,80	0,24	5,04	5,60	0,32	1,60
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	1,04	0,04	0,00	0,18	0,41	0,02	0,27
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,50	3,83	2,12	0,03	0,00	0,43	1,22	0,02	1,58
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+T011	Frijol bola roja, crudo	15,00	15,00	57,90	3,42	0,23	9,06	17,85	0,80	1,50
Total general					**228,50**	**209,60**	**430,42**	**16,90**	**12,51**	**60,04**	**183,57**	**2,83**	**1678,14**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
280,00	257,85	555,23	21,78	14,37	80,44	223,64	3,87	1688,42
% DE ADECUACION		22,29%	24,98%	17,32%	23,07%	20,33%	40,71%	112,56%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 4	+Alimento proteico	+Huevo revuelto	+D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	Huevo revuelto	+J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 4	Alimento proteico	Huevo revuelto	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	+Bebida con leche	+Aguadepanela con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 4	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	+K033	Panela	9,00	9,00	32,76	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 4	+Cereal acompañante	+Calentado Paisa de frijoles	+A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B080	Pimentón rojo, crudo	100,00	85,00	35,00	1,00	0,30	6,30	7,00	0,40	2,00
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	2,35	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	+T011	Frijol bola roja, crudo	30,00	30,00	115,80	6,84	0,45	18,12	35,70	1,59	3,00
Total general					**280,00**	**257,85**	**555,23**	**21,78**	**14,37**	**80,44**	**223,64**	**3,87**	**1688,42**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
317,50	292,15	628,03	24,61	15,60	91,85	237,69	4,52	1690,15
% DE ADECUACION		21,66%	24,25%	16,14%	22,62%	21,61%	38,33%	112,68%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	Huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 4	Alimento proteico	Huevo revuelto	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 4	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	K033	Panela	9,00	9,00	32,76	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,20	0,08	0,01	0,42	1,32	0,02	0,22
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	B080	Pimentón rojo, crudo	120,00	102,00	42,00	1,20	0,36	7,56	8,40	0,48	2,40
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,27	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,33
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,50	4,68	2,59	0,04	0,01	0,52	1,49	0,02	1,93
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijoles	T011	Frijol bola roja, crudo	40,00	40,00	154,40	9,12	0,60	24,16	47,60	2,12	4,00
Total general					**317,50**	**292,15**	**628,03**	**24,61**	**15,60**	**91,85**	**237,69**	**4,52**	**1690,15**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
147	135,00	284,00	10,50	7,64	39,80	203,48	2,28	269,54
% DE ADECUACION		21,85%	23,08%	17,64%	21,87%	29,07%	40,73%	23,79%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 5	Cereal acompañante	Sandwich de queso	A060	Pan blanco, regular horneado	30,00	30,00	80,40	2,67	1,02	14,64	16,20	0,90	162,30
Menú 5	Cereal acompañante	Sandwich de queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	12,00	12,00	34,32	2,81	2,24	0,71	48,60	0,06	57,00
Menú 5	Fruta	Pera entera	C071	Pera, cruda	80,00	68,00	50,40	0,24	0,16	10,32	6,40	0,32	0,80
Total general					**147,00**	**135,00**	**284,00**	**10,50**	**7,64**	**39,80**	**203,48**	**2,28**	**269,54**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
193,00	176,50	346,86	12,89	9,16	48,91	235,58	2,73	352,44
% DE ADECUACION		21,29%	22,61%	16,87%	21,44%	29,45%	44,05%	29,37%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 5	Cereal acompañante	Sandwich de queso	A060	Pan blanco, regular horneado	40,00	40,00	107,20	3,56	1,36	19,52	21,60	1,20	216,40
Menú 5	Cereal acompañante	Sandwich de queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	18,00	18,00	51,48	4,21	3,37	1,06	72,90	0,09	85,50
Menú 5	Fruta	Pera entera	C071	Pera, cruda	110,00	93,50	69,30	0,33	0,22	14,19	8,80	0,44	1,10
Total general					**193,00**	**176,50**	**346,86**	**12,89**	**9,16**	**48,91**	**235,58**	**2,73**	**352,44**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
207,00	190,50	385,10	14,71	10,25	54,02	257,18	3,05	425,54
% DE ADECUACION		19,31%	21,08%	15,41%	19,35%	23,38%	35,07%	28,37%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 5	Cereal acompañante	Sandwich de queso	A060	Pan blanco, regular horneado	50,00	50,00	134,00	4,45	1,70	24,40	27,00	1,50	270,50
Menú 5	Cereal acompañante	Sandwich de queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	22,00	22,00	62,92	5,15	4,11	1,30	89,10	0,11	104,50
Menú 5	Fruta	Pera entera	C071	Pera, cruda	110,00	93,50	69,30	0,33	0,22	14,19	8,80	0,44	1,10
Total general					**207,00**	**190,50**	**385,10**	**14,71**	**10,25**	**54,02**	**257,18**	**3,05**	**425,54**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
235,00	215,50	428,17	16,00	11,38	60,53	289,73	3,16	447,37
% DE ADECUACION		17,19%	18,35%	13,71%	17,36%	26,34%	33,25%	29,82%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 5	+Bebida con leche	+Chocolate en polvo con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	+K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	+L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 5	+Cereal acompañante	+Sandwich de queso	+A060	Pan blanco, regular horneado	50,00	50,00	134,00	4,45	1,70	24,40	27,00	1,50	270,50
Menú 5	Cereal acompañante	Sandwich de queso	+G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,00	25,00	71,50	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
Menú 5	+Fruta	+Pera entera	+C071	Pera, cruda	130,00	110,50	81,90	0,39	0,26	16,77	10,40	0,52	1,30
Total general					**235,00**	**215,50**	**428,17**	**16,00**	**11,38**	**60,53**	**289,73**	**3,16**	**447,37**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
245,00	224,75	445,62	17,19	12,33	61,47	310,38	3,20	471,17
% DE ADECUACION		15,37%	16,93%	12,75%	15,14%	28,22%	27,15%	31,41%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 5	Cereal acompañante	Sandwich de queso	A060	Pan blanco, regular horneado	50,00	50,00	134,00	4,45	1,70	24,40	27,00	1,50	270,50
Menú 5	Cereal acompañante	Sandwich de queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 5	Fruta	Pera entera	C071	Pera, cruda	135,00	114,75	85,05	0,41	0,27	17,42	10,80	0,54	1,35
Total general					**245,00**	**224,75**	**445,62**	**17,19**	**12,33**	**61,47**	**310,38**	**3,20**	**471,17**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
190	179,25	302,48	16,56	14,27	26,14	150,40	1,18	1650,50
% DE ADECUACION		23,27%	36,40%	32,96%	14,36%	21,49%	21,13%	145,68%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	2,00	2,00	7,16	0,19	0,03	1,51	0,60	0,10	0,04
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50,00	46,50	83,00	10,35	4,60	0,05	5,50	0,35	31,50
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,00	9,00	14,90	1,26	1,08	0,03	5,30	0,17	13,90
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	27,00	0,48	0,30	4,98	12,60	0,30	1,20
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	40,00	36,80	42,40	0,80	0,16	9,32	2,40	0,16	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	D015	Margarina	2,00	2,00	14,86	0,02	1,64	0,00	0,44	0,00	4,46
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**190,00**	**179,25**	**302,48**	**16,56**	**14,27**	**26,14**	**150,40**	**1,18**	**1650,50**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
231,00	217,05	357,47	20,74	16,28	31,13	156,30	1,47	1667,09
% DE ADECUACION		21,94%	36,39%	29,97%	13,65%	19,54%	23,65%	138,92%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	2,00	2,00	7,16	0,19	0,03	1,51	0,60	0,10	0,04
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65,00	60,45	107,90	13,46	5,98	0,07	7,15	0,46	40,95
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,00	13,50	22,35	1,89	1,62	0,05	7,95	0,26	20,85
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	27,00	0,48	0,30	4,98	12,60	0,30	1,20
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	60,00	55,20	63,60	1,20	0,24	13,98	3,60	0,24	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	D015	Margarina	2,00	2,00	14,86	0,02	1,64	0,00	0,44	0,00	4,46
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**231,00**	**217,05**	**357,47**	**20,74**	**16,28**	**31,13**	**156,30**	**1,47**	**1667,09**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
284,00	266,20	447,63	27,05	21,03	36,58	163,42	1,86	1692,04
% DE ADECUACION		22,45%	38,76%	31,63%	13,10%	14,86%	21,38%	112,80%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 6	+Alimento proteico	+Pechuga apanada	+A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	3,00	3,00	10,74	0,29	0,04	2,27	0,90	0,16	0,06
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	+B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	+D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	+F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	90,00	83,70	149,40	18,63	8,28	0,09	9,90	0,63	56,70
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	+J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20,00	18,00	29,80	2,52	2,16	0,06	10,60	0,34	27,80
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	+Bebida con leche	+Jugo de Fresa con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	+K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	+C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	27,00	0,48	0,30	4,98	12,60	0,30	1,20
Menú 6	+Cereal acompañante	+Puré de papa criolla	+B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	80,00	73,60	84,80	1,60	0,32	18,64	4,80	0,32	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	+D015	Margarina	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**284,00**	**266,20**	**447,63**	**27,05**	**21,03**	**36,58**	**163,42**	**1,86**	**1692,04**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
338,00	316,65	552,82	32,90	25,86	46,07	189,19	2,25	1721,41
% DE ADECUACION		22,19%	37,73%	31,16%	13,21%	17,20%	23,63%	114,76%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	4,00	4,00	14,32	0,38	0,06	3,02	1,20	0,21	0,08
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	110,00	102,30	182,60	22,77	10,12	0,11	12,10	0,77	69,30
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25,00	22,50	37,25	3,15	2,70	0,08	13,25	0,43	34,75
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	27,00	0,48	0,30	4,98	12,60	0,30	1,20
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	100,00	92,00	106,00	2,00	0,40	23,30	6,00	0,40	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	D015	Margarina	4,00	4,00	29,72	0,03	3,29	0,00	0,88	0,01	8,92
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**338,00**	**316,65**	**552,82**	**32,90**	**25,86**	**46,07**	**189,19**	**2,25**	**1721,41**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
386,00	361,15	634,68	38,17	30,16	51,52	195,76	2,60	1743,21
% DE ADECUACION		21,89%	37,61%	31,19%	12,69%	17,80%	22,07%	116,21%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	5,00	5,00	17,90	0,48	0,07	3,78	1,50	0,26	0,10
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,00	120,90	215,80	26,91	11,96	0,13	14,30	0,91	81,90
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	30,00	27,00	44,70	3,78	3,24	0,09	15,90	0,51	41,70
Menú 6	Alimento proteico	Pechuga apanada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	27,00	0,48	0,30	4,98	12,60	0,30	1,20
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	120,00	110,40	127,20	2,40	0,48	27,96	7,20	0,48	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	D015	Margarina	5,00	5,00	37,15	0,04	4,11	0,00	1,10	0,01	11,15
Menú 6	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**386,00**	**361,15**	**634,68**	**38,17**	**30,16**	**51,52**	**195,76**	**2,60**	**1743,21**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
161	135,15	331,56	16,83	10,66	40,80	144,50	1,22	1628,71
% DE ADECUACION		25,50%	36,99%	24,61%	22,42%	20,64%	21,70%	143,75%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,69	0,03	0,00	0,12	0,27	0,02	0,18
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	F011	Cerdo, carne magra, cruda	50,00	50,00	70,00	10,70	3,00	0,10	8,50	0,40	26,00
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	39,50	0,30	0,00	8,55	7,50	0,25	2,00
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7,00	7,00	25,97	0,91	0,11	5,23	1,75	0,27	0,42
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**161,00**	**135,15**	**331,56**	**16,83**	**10,66**	**40,80**	**144,50**	**1,22**	**1628,71**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
186,00	159,80	388,08	19,89	11,32	50,28	148,48	1,45	1634,65
% DE ADECUACION		23,82%	34,89%	20,84%	22,04%	18,56%	23,35%	136,22%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60,00	60,00	84,00	12,84	3,60	0,12	10,20	0,48	31,20
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	39,50	0,30	0,00	8,55	7,50	0,25	2,00
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	8,00	8,00	29,68	1,04	0,12	5,98	2,00	0,31	0,48
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**186,00**	**159,80**	**388,08**	**19,89**	**11,32**	**50,28**	**148,48**	**1,45**	**1634,65**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
236,00	209,68	498,12	28,32	15,49	59,91	156,00	1,89	1653,22
% DE ADECUACION		24,98%	40,57%	23,29%	21,46%	14,18%	21,72%	110,21%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,80	0,06	0,00	0,35	1,08	0,01	0,18
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	1,04	0,04	0,00	0,18	0,41	0,02	0,27
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	F011	Cerdo, carne magra, cruda	95,00	95,00	133,00	20,33	5,70	0,19	16,15	0,76	49,40
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	39,50	0,30	0,00	8,55	7,50	0,25	2,00
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10,00	10,00	37,10	1,30	0,15	7,47	2,50	0,39	0,60
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**236,00**	**209,68**	**498,12**	**28,32**	**15,49**	**59,91**	**156,00**	**1,89**	**1653,22**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
276,00	249,45	616,05	33,48	19,04	76,08	180,46	2,33	1669,33
% DE ADECUACION		24,73%	38,40%	22,94%	21,82%	16,41%	24,51%	111,29%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 7	+Alimento proteico	+Cerdo goulash	+B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	+B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	+B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	+D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	+F011	Cerdo, carne magra, cruda	110,00	110,00	154,00	23,54	6,60	0,22	18,70	0,88	57,20
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	+Bebida con leche	+Jugo de Mango con leche	+C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	39,50	0,30	0,00	8,55	7,50	0,25	2,00
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	+K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 7	+Cereal acompañante	+Arroz con fideos	+A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	+A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15,00	15,00	55,65	1,95	0,23	11,21	3,75	0,59	0,90
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	+B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	+D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**276,00**	**249,45**	**616,05**	**33,48**	**19,04**	**76,08**	**180,46**	**2,33**	**1669,33**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
294,00	267,33	666,02	35,97	21,66	80,16	182,78	2,45	1674,68
% DE ADECUACION		22,97%	35,44%	22,40%	19,74%	16,62%	20,78%	111,65%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,20	0,08	0,01	0,42	1,32	0,02	0,22
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,27	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,33
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	F011	Cerdo, carne magra, cruda	120,00	120,00	168,00	25,68	7,20	0,24	20,40	0,96	62,40
Menú 7	Alimento proteico	Cerdo goulash	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	39,50	0,30	0,00	8,55	7,50	0,25	2,00
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15,00	15,00	55,65	1,95	0,23	11,21	3,75	0,59	0,90
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	Arroz con fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**294,00**	**267,33**	**666,02**	**35,97**	**21,66**	**80,16**	**182,78**	**2,45**	**1674,68**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
174	128,00	318,84	11,00	9,21	47,02	195,68	2,28	902,29
% DE ADECUACION		24,53%	24,17%	21,27%	25,83%	27,95%	40,64%	79,64%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 8	+Bebida con leche	+Maicena	+A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	+K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 8	+Cereal acompañante	+Arepuela de trigo con queso	+A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	30,00	30,00	107,40	2,85	0,42	22,68	9,00	1,56	0,60
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	+D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	+G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	12,00	12,00	34,32	2,81	2,24	0,71	48,60	0,06	57,00
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	+J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,00	9,00	14,90	1,26	1,08	0,03	5,30	0,17	13,90
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	+Fruta	+Melón picado en trocitos	+C060	Melón, crudo	90,00	45,00	22,50	0,63	0,00	4,50	9,90	0,36	6,30
Total general					**174,00**	**128,00**	**318,84**	**11,00**	**9,21**	**47,02**	**195,68**	**2,28**	**902,29**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
213,00	152,00	354,24	12,90	10,38	51,14	224,18	2,58	932,95
% DE ADECUACION		21,75%	22,62%	19,11%	22,42%	28,02%	41,65%	77,75%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 8	+Bebida con leche	+Maicena	+A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	+K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 8	+Cereal acompañante	+Arepuela de trigo con queso	+A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	33,00	33,00	118,14	3,14	0,46	24,95	9,90	1,72	0,66
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	+D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	+G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	18,00	18,00	51,48	4,21	3,37	1,06	72,90	0,09	85,50
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	+J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,00	9,00	14,90	1,26	1,08	0,03	5,30	0,17	13,90
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	+Fruta	+Melón picado en trocitos	+C060	Melón, crudo	120,00	60,00	30,00	0,84	0,00	6,00	13,20	0,48	8,40
Total general					**213,00**	**152,00**	**354,24**	**12,90**	**10,38**	**51,14**	**224,18**	**2,58**	**932,95**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
232,00	170,80	420,62	15,22	12,51	60,45	245,04	3,26	954,97
% DE ADECUACION		21,09%	21,81%	18,81%	21,65%	22,28%	37,47%	63,66%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	45,00	45,00	161,10	4,28	0,63	34,02	13,50	2,34	0,90
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	22,00	22,00	62,92	5,15	4,11	1,30	89,10	0,11	104,50
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	12,00	10,80	17,88	1,51	1,30	0,04	6,36	0,20	16,68
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Fruta	Melón picado en trocitos	C060	Melón, crudo	120,00	60,00	30,00	0,84	0,00	6,00	13,20	0,48	8,40
Total general					**232,00**	**170,80**	**420,62**	**15,22**	**12,51**	**60,45**	**245,04**	**3,26**	**954,97**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
271,00	199,80	500,89	17,54	14,74	72,94	281,19	3,89	978,20
% DE ADECUACION		20,11%	20,12%	17,76%	20,92%	25,56%	40,93%	65,21%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	55,00	55,00	196,90	5,23	0,77	41,58	16,50	2,86	1,10
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,00	25,00	71,50	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	12,00	10,80	17,88	1,51	1,30	0,04	6,36	0,20	16,68
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Fruta	Melón picado en trocitos	C060	Melón, crudo	140,00	70,00	35,00	0,98	0,00	7,00	15,40	0,56	9,80
Total general					**271,00**	**199,80**	**500,89**	**17,54**	**14,74**	**72,94**	**281,19**	**3,89**	**978,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
292,00	218,30	561,24	19,70	16,82	81,04	304,99	4,45	1002,50
% DE ADECUACION		19,35%	19,41%	17,39%	19,96%	27,73%	37,74%	66,83%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	65,00	65,00	232,70	6,18	0,91	49,14	19,50	3,38	1,30
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	12,00	10,80	17,88	1,51	1,30	0,04	6,36	0,20	16,68
Menú 8	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Fruta	Melón picado en trocitos	C060	Melón, crudo	145,00	72,50	36,25	1,02	0,00	7,25	15,95	0,58	10,15
Total general					**292,00**	**218,30**	**561,24**	**19,70**	**16,82**	**81,04**	**304,99**	**4,45**	**1002,50**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
157	148,70	294,14	16,85	10,51	32,21	134,96	2,10	1625,85
% DE ADECUACION		22,63%	37,04%	24,27%	17,70%	19,28%	37,57%	143,50%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,69	0,03	0,00	0,12	0,27	0,02	0,18
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	F099	Res, carne magra, cruda	50,00	50,00	69,50	10,90	2,85	0,00	3,00	1,35	25,50
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	50,00	43,00	27,50	1,00	0,10	5,10	5,00	0,45	0,00
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	1,05	0,03	0,01	0,19	0,21	0,01	0,06
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**157,00**	**148,70**	**294,14**	**16,85**	**10,51**	**32,21**	**134,96**	**2,10**	**1625,85**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
187,00	178,20	354,15	20,92	11,42	40,98	137,96	2,63	1634,20
% DE ADECUACION		21,74%	36,70%	21,02%	17,97%	17,25%	42,37%	136,18%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	F099	Res, carne magra, cruda	65,00	65,00	90,35	14,17	3,71	0,00	3,90	1,76	33,15
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	50,00	43,00	27,50	1,00	0,10	5,10	5,00	0,45	0,00
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,40	0,04	0,01	0,25	0,28	0,02	0,08
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**187,00**	**178,20**	**354,15**	**20,92**	**11,42**	**40,98**	**137,96**	**2,63**	**1634,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
226,00	216,93	442,87	27,06	14,88	49,12	140,60	3,39	1647,22
% DE ADECUACION		22,21%	38,77%	22,38%	17,59%	12,78%	38,97%	109,81%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,80	0,06	0,00	0,35	1,08	0,01	0,18
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	1,04	0,04	0,00	0,18	0,41	0,02	0,27
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,90
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	50,00	43,00	27,50	1,00	0,10	5,10	5,00	0,45	0,00
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,75	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,10
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**226,00**	**216,93**	**442,87**	**27,06**	**14,88**	**49,12**	**140,60**	**3,39**	**1647,22**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
266,50	257,13	549,23	32,73	18,60	61,55	162,50	4,06	1665,44
% DE ADECUACION		22,05%	37,53%	22,42%	17,65%	14,77%	42,68%	111,03%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	F099	Res, carne magra, cruda	110,00	110,00	152,90	23,98	6,27	0,00	6,60	2,97	56,10
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	50,00	43,00	27,50	1,00	0,10	5,10	5,00	0,45	0,00
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	5,50	4,68	1,93	0,06	0,02	0,35	0,39	0,02	0,11
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**266,50**	**257,13**	**549,23**	**32,73**	**18,60**	**61,55**	**162,50**	**4,06**	**1665,44**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
285,00	275,43	599,27	35,26	21,20	65,64	163,75	4,37	1670,70
% DE ADECUACION		20,66%	34,74%	21,92%	16,17%	14,89%	37,04%	111,38%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,20	0,08	0,01	0,42	1,32	0,02	0,22
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,27	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,33
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	F099	Res, carne magra, cruda	120,00	120,00	166,80	26,16	6,84	0,00	7,20	3,24	61,20
Menú 9	Alimento proteico	Filete de res en biscteck	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	50,00	43,00	27,50	1,00	0,10	5,10	5,00	0,45	0,00
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de arbol con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	2,10	0,06	0,02	0,38	0,42	0,02	0,12
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	Arroz al pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**285,00**	**275,43**	**599,27**	**35,26**	**21,20**	**65,64**	**163,75**	**4,37**	**1670,70**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
357	84,00	167,07	7,63	6,51	19,37	183,34	0,79	114,10
% DE ADECUACION		12,85%	16,77%	15,03%	10,65%	26,19%	14,07%	10,07%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 10	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	K033	Panela	7,00	7,00	25,48	0,04	0,01	6,31	2,94	0,34	2,73
Menú 10	Cereal acompañante	Quesadilla de harina de trigo	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	12,00	12,00	34,32	2,81	2,24	0,71	48,60	0,06	57,00
Menú 10	Cereal acompañante	Quesadilla de harina de trigo	SC	Tortilla de trigo	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Fruta	Mandarina entera	C055	Mandarina Arrayana	80,00	52,00	42,40	1,36	0,80	7,36	9,60	0,32	6,40
Total general					**357,00**	**84,00**	**167,07**	**7,63**	**6,51**	**19,37**	**183,34**	**0,79**	**114,10**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
398,00	109,50	200,13	9,54	7,93	22,49	211,24	0,94	145,00
% DE ADECUACION		12,29%	16,74%	14,61%	9,86%	26,41%	15,13%	12,08%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 10	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	K033	Panela	7,00	7,00	25,48	0,04	0,01	6,31	2,94	0,34	2,73
Menú 10	Cereal acompañante	Quesadilla de harina de trigo	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	18,00	18,00	51,48	4,21	3,37	1,06	72,90	0,09	85,50
Menú 10	Cereal acompañante	Quesadilla de harina de trigo	SC	Tortilla de trigo	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Fruta	Mandarina entera	C055	Mandarina Arrayana	110,00	71,50	58,30	1,87	1,10	10,12	13,20	0,44	8,80
Total general					**398,00**	**109,50**	**200,13**	**9,54**	**7,93**	**22,49**	**211,24**	**0,94**	**145,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
443,00	114,50	215,21	10,49	8,68	23,63	227,86	1,01	164,39
% DE ADECUACION		10,79%	15,02%	13,05%	8,46%	20,71%	11,57%	10,96%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 10	+Agua	+Agua	+SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	+Bebida con leche	+Aguadepanela con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 10	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	+K033	Panela	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 10	+Cereal acompañante	+Quesadilla de harina de trigo	+G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	22,00	22,00	62,92	5,15	4,11	1,30	89,10	0,11	104,50
Menú 10	Cereal acompañante	Quesadilla de harina de trigo	+SC	Tortilla de trigo	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	+Fruta	+Mandarina entera	+C055	Mandarina Arrayana	110,00	71,50	58,30	1,87	1,10	10,12	13,20	0,44	8,80
Total general					**443,00**	**114,50**	**215,21**	**10,49**	**8,68**	**23,63**	**227,86**	**1,01**	**164,39**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
484,00	133,50	248,01	12,06	9,97	27,31	261,63	1,16	188,01
% DE ADECUACION		9,96%	13,83%	12,02%	7,83%	23,78%	12,22%	12,53%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 10	+Agua	+Agua	+SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	+Bebida con leche	+Aguadepanela con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 10	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	+K033	Panela	9,00	9,00	32,76	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 10	+Cereal acompañante	+Quesadilla de harina de trigo	+G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,00	25,00	71,50	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
Menú 10	Cereal acompañante	Quesadilla de harina de trigo	+SC	Tortilla de trigo	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	+Fruta	+Mandarina entera	+C055	Mandarina Arrayana	130,00	84,50	68,90	2,21	1,30	11,96	15,60	0,52	10,40
Total general					**484,00**	**133,50**	**248,01**	**12,06**	**9,97**	**27,31**	**261,63**	**1,16**	**188,01**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
509,00	141,75	264,96	13,31	10,96	28,07	282,48	1,21	212,16
% DE ADECUACION		9,14%	13,12%	11,33%	6,91%	25,68%	10,22%	14,14%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 10	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	K033	Panela	9,00	9,00	32,76	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 10	Cereal acompañante	Quesadilla de harina de trigo	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 10	Cereal acompañante	Quesadilla de harina de trigo	SC	Tortilla de trigo	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Fruta	Mandarina entera	C055	Mandarina Arrayana	135,00	87,75	71,55	2,30	1,35	12,42	16,20	0,54	10,80
Total general					**509,00**	**141,75**	**264,96**	**13,31**	**10,96**	**28,07**	**282,48**	**1,21**	**212,16**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
137	113,00	294,68	9,65	9,31	41,87	197,81	1,20	164,94
% DE ADECUACION		22,67%	21,20%	21,50%	23,01%	28,26%	21,38%	14,56%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	10,00	10,00	35,30	0,67	0,04	8,01	0,90	0,08	0,20
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23,10	0,15	2,45	0,12	4,76	0,00	3,22
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,00	15,00	42,90	3,51	2,81	0,89	60,75	0,08	71,25
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 11	Cereal acompañante	Tostada	A087	Tostadas o calados, horneados	7,00	7,00	27,86	0,70	0,48	5,06	2,80	0,25	39,90
Menú 11	Fruta	Banano entero	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	80,80	1,20	0,08	17,84	6,40	0,72	2,40
Total general					**137,00**	**113,00**	**294,68**	**9,65**	**9,31**	**41,87**	**197,81**	**1,20**	**164,94**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
171,00	141,00	361,39	11,69	11,12	52,11	222,27	1,51	201,71
% DE ADECUACION		22,18%	20,51%	20,48%	22,85%	27,78%	24,42%	16,81%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15,00	15,00	52,95	1,01	0,06	12,02	1,35	0,12	0,30
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G001	Crema de leche	9,00	9,00	29,70	0,19	3,15	0,15	6,12	0,00	4,14
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,00	20,00	57,20	4,68	3,74	1,18	81,00	0,10	95,00
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 11	Cereal acompañante	Tostada	A087	Tostadas o calados, horneados	9,00	9,00	35,82	0,90	0,61	6,51	3,60	0,32	51,30
Menú 11	Fruta	Banano entero	C010	Banano común, crudo	100,00	70,00	101,00	1,50	0,10	22,30	8,00	0,90	3,00
Total general					**171,00**	**141,00**	**361,39**	**11,69**	**11,12**	**52,11**	**222,27**	**1,51**	**201,71**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
199,00	166,00	432,35	13,90	12,59	64,11	245,70	1,78	237,82
% DE ADECUACION		21,68%	19,92%	18,93%	22,96%	22,34%	20,47%	15,85%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25,00	25,00	88,25	1,68	0,10	20,03	2,25	0,20	0,50
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G001	Crema de leche	10,00	10,00	33,00	0,21	3,50	0,17	6,80	0,00	4,60
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,00	25,00	71,50	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 11	Cereal acompañante	Tostada	A087	Tostadas o calados, horneados	11,00	11,00	43,78	1,10	0,75	7,95	4,40	0,40	62,70
Menú 11	Fruta	Banano entero	C010	Banano común, crudo	110,00	77,00	111,10	1,65	0,11	24,53	8,80	0,99	3,30
Total general					**199,00**	**166,00**	**432,35**	**13,90**	**12,59**	**64,11**	**245,70**	**1,78**	**237,82**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
232,00	193,00	500,00	16,12	14,56	74,08	287,83	2,07	281,41
% DE ADECUACION		20,07%	18,49%	17,55%	21,24%	26,17%	21,80%	18,76%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25,00	25,00	88,25	1,68	0,10	20,03	2,25	0,20	0,50
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G001	Crema de leche	11,00	11,00	36,30	0,23	3,85	0,19	7,48	0,00	5,06
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 11	Cereal acompañante	Tostada	A087	Tostadas o calados, horneados	13,00	13,00	51,74	1,30	0,88	9,40	5,20	0,47	74,10
Menú 11	Fruta	Banano entero	C010	Banano común, crudo	130,00	91,00	131,30	1,95	0,13	28,99	10,40	1,17	3,90
Total general					**232,00**	**193,00**	**500,00**	**16,12**	**14,56**	**74,08**	**287,83**	**2,07**	**281,41**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
252,00	211,50	559,57	17,29	15,23	86,11	291,41	2,34	305,02
% DE ADECUACION		19,30%	17,03%	15,75%	21,21%	26,49%	19,83%	20,33%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35,00	35,00	123,55	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0,70
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G001	Crema de leche	12,00	12,00	39,60	0,25	4,20	0,20	8,16	0,00	5,52
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 11	Cereal acompañante	Tostada	A087	Tostadas o calados, horneados	17,00	17,00	67,66	1,70	1,16	12,29	6,80	0,61	96,90
Menú 11	Fruta	Banano entero	C010	Banano común, crudo	135,00	94,50	136,35	2,03	0,14	30,11	10,80	1,22	4,05
Total general					**252,00**	**211,50**	**559,57**	**17,29**	**15,23**	**86,11**	**291,41**	**2,34**	**305,02**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 12

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
176	146,20	226,46	15,81	6,55	25,59	135,08	2,20	893,57
% DE ADECUACION		17,42%	34,74%	15,13%	14,06%	19,30%	39,25%	78,87%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 12	+Alimento proteico	+Carne de res en goulash	+B009	Tomate, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B018	Arveja verde, cocida, sin sal	2,00	2,00	2,40	0,13	0,01	0,39	0,38	0,03	0,06
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	1,05	0,03	0,01	0,19	0,21	0,01	0,06
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B103	Aceite de girasol	2,00	1,60	0,46	0,02	0,00	0,08	0,18	0,01	0,12
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,41	0,02	0,00	0,29	0,81	0,01	1,05
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+F099	Res, carne magra, cruda	50,00	50,00	69,50	10,90	2,85	0,00	3,00	1,35	25,50
Menú 12	+Bebida con leche	+Jugo de Curuba con leche	+C021	Curuba, cruda	50,00	25,00	19,00	0,30	0,05	4,25	3,50	0,50	42,50
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de Curuba con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de Curuba con leche	+K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 12	+Cereal acompañante	+Papa criolla cocida	+B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	40,00	36,80	42,40	0,80	0,16	9,32	2,40	0,16	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	Papa criolla cocida	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**176,00**	**146,20**	**226,46**	**15,81**	**6,55**	**25,59**	**135,08**	**2,20**	**893,57**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 12

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
205,00	174,00	260,57	19,35	7,45	28,45	137,56	2,67	901,82
% DE ADECUACION		16,00%	33,95%	13,73%	12,47%	17,20%	43,02%	75,15%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	B009	Tomate, crudo	4,00	3,80	5,76	0,19	0,01	1,17	1,60	0,05	0,76
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	2,00	2,00	2,40	0,13	0,01	0,39	0,38	0,03	0,06
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,40	0,04	0,01	0,25	0,28	0,02	0,08
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	B103	Aceite de girasol	2,00	1,60	0,46	0,02	0,00	0,08	0,18	0,01	0,12
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,88	0,03	0,00	0,38	1,08	0,02	1,40
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	F099	Res, carne magra, cruda	65,00	65,00	90,35	14,17	3,71	0,00	3,90	1,76	33,15
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de Curuba con leche	C021	Curuba, cruda	50,00	25,00	19,00	0,30	0,05	4,25	3,50	0,50	42,50
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de Curuba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de Curuba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	Papa criolla cocida	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50,00	46,00	53,00	1,00	0,20	11,65	3,00	0,20	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	Papa criolla cocida	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**205,00**	**174,00**	**260,57**	**19,35**	**7,45**	**28,45**	**137,56**	**2,67**	**901,82**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 12

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
244,00	211,80	308,68	25,12	8,93	31,28	140,43	3,41	914,96
% DE ADECUACION		15,48%	35,99%	13,42%	11,20%	12,77%	39,24%	61,00%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 12	+Alimento proteico	+Carne de res en goulash	+B009	Tomate, crudo	4,50	4,28	6,48	0,21	0,01	1,32	1,80	0,06	0,86
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B018	Arveja verde, cocida, sin sal	3,00	3,00	3,60	0,20	0,01	0,59	0,57	0,05	0,09
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,80	0,06	0,00	0,35	1,08	0,01	0,18
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B080	Pimentón rojo, crudo	4,50	3,83	1,58	0,05	0,01	0,28	0,32	0,02	0,09
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B103	Aceite de girasol	3,00	2,40	0,69	0,03	0,00	0,12	0,27	0,02	0,18
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,50	3,83	2,12	0,03	0,00	0,43	1,22	0,02	1,58
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,90
Menú 12	+Bebida con leche	+Jugo de Curuba con leche	+C021	Curuba, cruda	50,00	25,00	19,00	0,30	0,05	4,25	3,50	0,50	42,50
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de Curuba con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de Curuba con leche	+K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 12	+Cereal acompañante	+Papa criolla cocida	+B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	60,00	55,20	63,60	1,20	0,24	13,98	3,60	0,24	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	Papa criolla cocida	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**244,00**	**211,80**	**308,68**	**25,12**	**8,93**	**31,28**	**140,43**	**3,41**	**914,96**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 12

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
292,00	257,80	381,13	30,45	10,68	39,99	162,21	4,06	932,90
% DE ADECUACION		15,30%	34,92%	12,87%	11,47%	14,75%	42,78%	62,19%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	B009	Tomate, crudo	5,00	4,75	7,20	0,24	0,02	1,47	2,00	0,07	0,95
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	3,00	3,00	3,60	0,20	0,01	0,59	0,57	0,05	0,09
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,75	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,10
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	B103	Aceite de girasol	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	2,35	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	F099	Res, carne magra, cruda	110,00	110,00	152,90	23,98	6,27	0,00	6,60	2,97	56,10
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de Curuba con leche	C021	Curuba, cruda	50,00	25,00	19,00	0,30	0,05	4,25	3,50	0,50	42,50
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de Curuba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de Curuba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	Papa criolla cocida	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	80,00	73,60	84,80	1,60	0,32	18,64	4,80	0,32	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	Papa criolla cocida	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**292,00**	**257,80**	**381,13**	**30,45**	**10,68**	**39,99**	**162,21**	**4,06**	**932,90**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 12

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
325,00	288,80	417,79	33,08	11,34	44,95	164,59	4,43	938,36
% DE ADECUACION		14,41%	32,59%	11,72%	11,07%	14,96%	37,55%	62,56%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 12	+Alimento proteico	+Carne de res en goulash	+B009	Tomate, crudo	5,50	5,23	7,92	0,26	0,02	1,61	2,20	0,07	1,05
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B018	Arveja verde, cocida, sin sal	3,00	3,00	3,60	0,20	0,01	0,59	0,57	0,05	0,09
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,20	0,08	0,01	0,42	1,32	0,02	0,22
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B080	Pimentón rojo, crudo	5,50	4,68	1,93	0,06	0,02	0,35	0,39	0,02	0,11
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B103	Aceite de girasol	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,50	4,68	2,59	0,04	0,01	0,52	1,49	0,02	1,93
Menú 12	Alimento proteico	Carne de res en goulash	+F099	Res, carne magra, cruda	120,00	120,00	166,80	26,16	6,84	0,00	7,20	3,24	61,20
Menú 12	+Bebida con leche	+Jugo de Curuba con leche	+C021	Curuba, cruda	50,00	25,00	19,00	0,30	0,05	4,25	3,50	0,50	42,50
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de Curuba con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de Curuba con leche	+K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 12	+Cereal acompañante	+Papa criolla cocida	+B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	100,00	92,00	106,00	2,00	0,40	23,30	6,00	0,40	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	Papa criolla cocida	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**325,00**	**288,80**	**417,79**	**33,08**	**11,34**	**44,95**	**164,59**	**4,43**	**938,36**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
150	127,90	311,58	15,26	12,21	34,73	142,63	0,94	1646,55
% DE ADECUACION		23,97%	33,54%	28,19%	19,08%	20,38%	16,73%	145,33%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	1,05	0,03	0,01	0,19	0,21	0,01	0,06
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B081	Pimentón verde, crudo	3,00	2,40	0,84	0,03	0,00	0,15	0,33	0,01	0,09
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,69	0,03	0,00	0,12	0,27	0,02	0,18
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50,00	46,50	83,00	10,35	4,60	0,05	5,50	0,35	31,50
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B092	Plátano hartón, verde, crudo	50,00	34,00	83,00	0,60	0,10	19,65	4,00	0,20	13,00
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,69	0,03	0,00	0,12	0,27	0,02	0,18
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**150,00**	**127,90**	**311,58**	**15,26**	**12,21**	**34,73**	**142,63**	**0,94**	**1646,55**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
192,00	161,55	373,01	18,72	13,64	43,25	147,12	1,16	1661,64
% DE ADECUACION		22,90%	32,84%	25,11%	18,96%	18,39%	18,69%	138,47%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,40	0,04	0,01	0,25	0,28	0,02	0,08
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B081	Pimentón verde, crudo	4,00	3,20	1,12	0,04	0,00	0,20	0,44	0,02	0,12
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65,00	60,45	107,90	13,46	5,98	0,07	7,15	0,46	40,95
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	116,20	0,84	0,14	27,51	5,60	0,28	18,20
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**192,00**	**161,55**	**373,01**	**18,72**	**13,64**	**43,25**	**147,12**	**1,16**	**1661,64**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
238,00	200,40	458,67	24,12	17,97	49,40	151,58	1,41	1681,44
% DE ADECUACION		23,00%	34,55%	27,03%	17,69%	13,78%	16,21%	112,10%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,80	0,06	0,00	0,35	1,08	0,01	0,18
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,75	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,10
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B081	Pimentón verde, crudo	5,00	4,00	1,40	0,05	0,01	0,25	0,55	0,02	0,15
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	1,04	0,04	0,00	0,18	0,41	0,02	0,27
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	90,00	83,70	149,40	18,63	8,28	0,09	9,90	0,63	56,70
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,80	0,06	0,00	0,35	1,08	0,01	0,18
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B092	Plátano hartón, verde, crudo	85,00	57,80	141,10	1,02	0,17	33,41	6,80	0,34	22,10
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	1,04	0,04	0,00	0,18	0,41	0,02	0,27
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**238,00**	**200,40**	**458,67**	**24,12**	**17,97**	**49,40**	**151,58**	**1,41**	**1681,44**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
284,00	239,73	559,05	29,04	22,38	59,52	174,60	1,65	1705,64
% DE ADECUACION		22,44%	33,30%	26,97%	17,07%	15,87%	17,35%	113,71%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B080	Pimentón rojo, crudo	5,50	4,68	1,93	0,06	0,02	0,35	0,39	0,02	0,11
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B081	Pimentón verde, crudo	5,50	4,40	1,54	0,05	0,01	0,27	0,61	0,02	0,17
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	110,00	102,30	182,60	22,77	10,12	0,11	12,10	0,77	69,30
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B092	Plátano hartón, verde, crudo	100,00	68,00	166,00	1,20	0,20	39,30	8,00	0,40	26,00
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**284,00**	**239,73**	**559,05**	**29,04**	**22,38**	**59,52**	**174,60**	**1,65**	**1705,64**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
329,00	276,50	644,39	33,45	26,27	67,58	178,82	1,88	1723,56
% DE ADECUACION		22,22%	32,96%	27,16%	16,64%	16,26%	15,93%	114,90%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,20	0,08	0,01	0,42	1,32	0,02	0,22
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	2,10	0,06	0,02	0,38	0,42	0,02	0,12
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B081	Pimentón verde, crudo	6,00	4,80	1,68	0,05	0,01	0,29	0,66	0,02	0,18
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,27	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,33
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,00	120,90	215,80	26,91	11,96	0,13	14,30	0,91	81,90
Menú 13	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,20	0,08	0,01	0,42	1,32	0,02	0,22
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B092	Plátano hartón, verde, crudo	120,00	81,60	199,20	1,44	0,24	47,16	9,60	0,48	31,20
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,27	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,33
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereal acompañante	Patacon con hogao	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**329,00**	**276,50**	**644,39**	**33,45**	**26,27**	**67,58**	**178,82**	**1,88**	**1723,56**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
170	149,15	384,71	13,88	15,38	46,39	165,48	2,19	2448,83
% DE ADECUACION		29,59%	30,50%	35,52%	25,49%	23,64%	39,13%	216,14%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,69	0,03	0,00	0,12	0,27	0,02	0,18
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	T019	Garbanzo, crudo	5,00	5,00	19,65	1,00	0,28	2,94	6,00	0,32	1,50
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	C010	Banano común, crudo	50,00	35,00	50,50	0,75	0,05	11,15	4,00	0,45	1,50
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7,00	7,00	25,97	0,91	0,11	5,23	1,75	0,27	0,42
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**170,00**	**149,15**	**384,71**	**13,88**	**15,38**	**46,39**	**165,48**	**2,19**	**2448,83**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
188,00	166,80	439,02	15,39	15,61	57,61	171,36	2,54	2450,47
% DE ADECUACION		26,95%	27,00%	28,74%	25,26%	21,42%	40,90%	204,21%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	T019	Garbanzo, crudo	8,00	8,00	31,44	1,59	0,44	4,70	9,60	0,51	2,40
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	C010	Banano común, crudo	50,00	35,00	50,50	0,75	0,05	11,15	4,00	0,45	1,50
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	8,00	8,00	29,68	1,04	0,12	5,98	2,00	0,31	0,48
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**188,00**	**166,80**	**439,02**	**15,39**	**15,61**	**57,61**	**171,36**	**2,54**	**2450,47**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
213,00	191,68	544,43	18,12	19,17	72,47	183,73	3,27	2453,54
% DE ADECUACION		27,30%	25,96%	28,83%	25,95%	16,70%	37,63%	163,57%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,80	0,06	0,00	0,35	1,08	0,01	0,18
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	1,04	0,04	0,00	0,18	0,41	0,02	0,27
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	T019	Garbanzo, crudo	17,00	17,00	66,81	3,38	0,94	10,00	20,40	1,09	5,10
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	C010	Banano común, crudo	50,00	35,00	50,50	0,75	0,05	11,15	4,00	0,45	1,50
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10,00	10,00	37,10	1,30	0,15	7,47	2,50	0,39	0,60
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**213,00**	**191,68**	**544,43**	**18,12**	**19,17**	**72,47**	**183,73**	**3,27**	**2453,54**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
259,00	237,45	728,96	24,06	23,93	100,36	229,64	4,87	2467,85
% DE ADECUACION		29,26%	27,59%	28,83%	28,78%	20,88%	51,28%	164,52%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	T019	Garbanzo, crudo	37,00	37,00	145,41	7,36	2,04	21,76	44,40	2,37	11,10
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	C010	Banano común, crudo	50,00	35,00	50,50	0,75	0,05	11,15	4,00	0,45	1,50
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15,00	15,00	55,65	1,95	0,23	11,21	3,75	0,59	0,90
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**259,00**	**237,45**	**728,96**	**24,06**	**23,93**	**100,36**	**229,64**	**4,87**	**2467,85**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
271,00	249,33	785,72	25,00	27,11	106,19	233,86	5,11	2468,90
% DE ADECUACION		27,09%	24,63%	28,04%	26,16%	21,26%	43,29%	164,59%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,20	0,08	0,01	0,42	1,32	0,02	0,22
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,27	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,33
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 14	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	T019	Garbanzo, crudo	40,00	40,00	157,20	7,96	2,20	23,52	48,00	2,56	12,00
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	C010	Banano común, crudo	50,00	35,00	50,50	0,75	0,05	11,15	4,00	0,45	1,50
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15,00	15,00	55,65	1,95	0,23	11,21	3,75	0,59	0,90
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	Arroz con fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**271,00**	**249,33**	**785,72**	**25,00**	**27,11**	**106,19**	**233,86**	**5,11**	**2468,90**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
176	151,00	398,34	15,39	12,34	54,73	313,42	2,61	938,35
% DE ADECUACION		30,64%	33,83%	28,49%	30,07%	44,77%	46,64%	82,82%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	30,00	30,00	107,40	2,85	0,42	22,68	9,00	1,56	0,60
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	D015	Margarina	2,00	2,00	14,86	0,02	1,64	0,00	0,44	0,00	4,46
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10,00	10,00	49,90	2,63	2,66	3,84	94,00	0,05	36,90
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	12,00	12,00	34,32	2,81	2,24	0,71	48,60	0,06	57,00
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,00	9,00	14,90	1,26	1,08	0,03	5,30	0,17	13,90
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Fruta	Mandarina entera	C050	Mandarina Arrayana	80,00	56,00	43,20	0,72	0,08	9,12	28,00	0,24	1,60
Total general					**176,00**	**151,00**	**398,34**	**15,39**	**12,34**	**54,73**	**313,42**	**2,61**	**938,35**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
220,00	185,50	449,89	17,98	14,07	60,79	351,77	2,97	974,46
% DE ADECUACION		27,62%	31,55%	25,91%	26,65%	43,97%	47,95%	81,21%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	33,00	33,00	118,14	3,14	0,46	24,95	9,90	1,72	0,66
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	D015	Margarina	2,00	2,00	14,86	0,02	1,64	0,00	0,44	0,00	4,46
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10,00	10,00	49,90	2,63	2,66	3,84	94,00	0,05	36,90
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	18,00	18,00	51,48	4,21	3,37	1,06	72,90	0,09	85,50
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,00	13,50	22,35	1,89	1,62	0,05	7,95	0,26	20,85
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Fruta	Mandarina entera	C050	Mandarina Arrayana	110,00	77,00	59,40	0,99	0,11	12,54	38,50	0,33	2,20
Total general					**220,00**	**185,50**	**449,89**	**17,98**	**14,07**	**60,79**	**351,77**	**2,97**	**974,46**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
244,00	209,00	529,15	21,22	16,88	70,88	393,24	3,71	1010,26
% DE ADECUACION		26,54%	30,40%	25,38%	25,39%	35,75%	42,69%	67,35%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	45,00	45,00	161,10	4,28	0,63	34,02	13,50	2,34	0,90
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	D015	Margarina	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	12,00	12,00	59,88	3,16	3,19	4,61	112,80	0,06	44,28
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	22,00	22,00	62,92	5,15	4,11	1,30	89,10	0,11	104,50
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20,00	18,00	29,80	2,52	2,16	0,06	10,60	0,34	27,80
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Fruta	Mandarina entera	C050	Mandarina Arrayana	110,00	77,00	59,40	0,99	0,11	12,54	38,50	0,33	2,20
Total general					**244,00**	**209,00**	**529,15**	**21,22**	**16,88**	**70,88**	**393,24**	**3,71**	**1010,26**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
290,00	248,50	628,64	25,00	19,47	85,81	465,04	4,42	1050,51
% DE ADECUACION		25,24%	28,67%	23,46%	24,61%	42,28%	46,55%	70,03%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	55,00	55,00	196,90	5,23	0,77	41,58	16,50	2,86	1,10
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	D015	Margarina	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,00	25,00	71,50	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25,00	22,50	37,25	3,15	2,70	0,08	13,25	0,43	34,75
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Fruta	Mandarina entera	C050	Mandarina Arrayana	130,00	91,00	70,20	1,17	0,13	14,82	45,50	0,39	2,60
Total general					**290,00**	**248,50**	**628,64**	**25,00**	**19,47**	**85,81**	**465,04**	**4,42**	**1050,51**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
315,00	271,50	688,89	27,79	21,09	94,25	492,69	5,07	1081,51
% DE ADECUACION		23,75%	27,38%	21,81%	23,21%	44,79%	42,94%	72,10%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 15	+Bebida con leche	+Avena con leche	+A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	+K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 15	+Cereal acompañante	+Pancakes con queso	+A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	65,00	65,00	232,70	6,18	0,91	49,14	19,50	3,38	1,30
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	+D015	Margarina	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	+G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	+J004	Huevo de gallina, entero, crudo	30,00	27,00	44,70	3,78	3,24	0,09	15,90	0,51	41,70
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	+K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	Pancakes con queso	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	+Fruta	+Mandarina entera	+C050	Mandarina Arrayana	135,00	94,50	72,90	1,22	0,14	15,39	47,25	0,41	2,70
Total general					**315,00**	**271,50**	**688,89**	**27,79**	**21,09**	**94,25**	**492,69**	**5,07**	**1081,51**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
156	100,00	382,00	11,75	11,85	51,96	214,08	2,72	953,61
% DE ADECUACION		29,38%	25,82%	27,36%	28,55%	30,58%	48,57%	84,17%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	A034	Harina de maíz blanco, precocida	35,00	35,00	133,00	3,19	1,30	25,87	1,40	0,95	0,35
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	12,00	12,00	36,12	2,10	3,06	0,04	70,32	0,05	112,20
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Fruta	Granadilla	C028	Granadilla, cruda	80,00	24,00	76,00	1,68	1,28	11,92	9,60	0,72	16,00
Total general					**156,00**	**100,00**	**382,00**	**11,75**	**11,85**	**51,96**	**214,08**	**2,72**	**953,61**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
212,00	135,00	504,56	15,25	14,60	71,23	253,64	3,55	1015,91
% DE ADECUACION		30,97%	26,75%	26,89%	31,23%	31,71%	57,32%	84,66%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	A034	Harina de maíz blanco, precocida	55,00	55,00	209,00	5,01	2,04	40,65	2,20	1,49	0,55
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	18,00	18,00	54,18	3,15	4,59	0,05	105,48	0,07	168,30
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Fruta	Granadilla	C028	Granadilla, cruda	110,00	33,00	104,50	2,31	1,76	16,39	13,20	0,99	22,00
Total general					**212,00**	**135,00**	**504,56**	**15,25**	**14,60**	**71,23**	**253,64**	**3,55**	**1015,91**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
232,00	155,00	582,60	17,31	17,17	82,32	277,68	3,98	1053,46
% DE ADECUACION		29,22%	24,81%	25,83%	29,48%	25,24%	45,69%	70,23%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	A034	Harina de maíz blanco, precocida	70,00	70,00	266,00	6,37	2,59	51,73	2,80	1,89	0,70
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	22,00	22,00	66,22	3,85	5,61	0,07	128,92	0,09	205,70
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Fruta	Granadilla	C028	Granadilla, cruda	110,00	33,00	104,50	2,31	1,76	16,39	13,20	0,99	22,00
Total general					**232,00**	**155,00**	**582,60**	**17,31**	**17,17**	**82,32**	**277,68**	**3,98**	**1053,46**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
281,00	190,00	717,52	20,61	20,53	103,84	317,26	4,72	1093,09
% DE ADECUACION		28,80%	23,63%	24,74%	29,78%	28,84%	49,68%	72,87%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	A034	Harina de maíz blanco, precocida	90,00	90,00	342,00	8,19	3,33	66,51	3,60	2,43	0,90
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	25,00	25,00	75,25	4,38	6,38	0,08	146,50	0,10	233,75
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Fruta	Granadilla	C028	Granadilla, cruda	130,00	39,00	123,50	2,73	2,08	19,37	15,60	1,17	26,00
Total general					**281,00**	**190,00**	**717,52**	**20,61**	**20,53**	**103,84**	**317,26**	**4,72**	**1093,09**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
322,00	227,50	860,32	24,32	24,00	126,77	348,36	5,60	1141,14
% DE ADECUACION		29,67%	23,96%	24,81%	31,22%	31,67%	47,42%	76,08%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	A034	Harina de maíz blanco, precocida	120,00	120,00	456,00	10,92	4,44	88,68	4,80	3,24	1,20
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	30,00	30,00	90,30	5,25	7,65	0,09	175,80	0,12	280,50
Menú 16	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Fruta	Granadilla	C028	Granadilla, cruda	135,00	40,50	128,25	2,84	2,16	20,12	16,20	1,22	27,00
Total general					**322,00**	**227,50**	**860,32**	**24,32**	**24,00**	**126,77**	**348,36**	**5,60**	**1141,14**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
115	109,15	300,32	11,65	14,98	29,34	157,37	1,57	2448,44
% DE ADECUACION		23,10%	25,60%	34,60%	16,12%	22,48%	28,05%	216,10%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,69	0,03	0,00	0,12	0,27	0,02	0,18
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	T025	Lenteja común, cruda	5,00	5,00	6,10	0,39	0,03	0,93	0,70	0,09	0,30
Menú 17	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 17	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	K033	Panela	7,00	7,00	25,48	0,04	0,01	6,31	2,94	0,34	2,73
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**115,00**	**109,15**	**300,32**	**11,65**	**14,98**	**29,34**	**157,37**	**1,57**	**2448,44**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
132,00	125,80	342,79	12,67	15,05	38,61	159,82	1,74	2449,30
% DE ADECUACION		21,04%	22,22%	27,71%	16,93%	19,98%	28,00%	204,11%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	T025	Lenteja común, cruda	8,00	8,00	9,76	0,62	0,04	1,48	1,12	0,14	0,48
Menú 17	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 17	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	K033	Panela	7,00	7,00	25,48	0,04	0,01	6,31	2,94	0,34	2,73
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**132,00**	**125,80**	**342,79**	**12,67**	**15,05**	**38,61**	**159,82**	**1,74**	**2449,30**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
154,00	147,68	417,59	13,89	18,12	48,88	162,29	1,99	2450,36
% DE ADECUACION		20,94%	19,90%	27,25%	17,51%	14,75%	22,85%	163,36%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,80	0,06	0,00	0,35	1,08	0,01	0,18
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	1,04	0,04	0,00	0,18	0,41	0,02	0,27
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	T025	Lenteja común, cruda	15,00	15,00	18,30	1,16	0,08	2,78	2,10	0,26	0,90
Menú 17	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 17	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	K033	Panela	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**154,00**	**147,68**	**417,59**	**13,89**	**18,12**	**48,88**	**162,29**	**1,99**	**2450,36**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
188,00	181,45	515,00	16,36	21,78	61,98	185,47	2,41	2459,66
% DE ADECUACION		20,67%	18,76%	26,24%	17,77%	16,86%	25,39%	163,98%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	T025	Lenteja común, cruda	30,00	30,00	36,60	2,31	0,15	5,55	4,20	0,51	1,80
Menú 17	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 17	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	K033	Panela	9,00	9,00	32,76	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**188,00**	**181,45**	**515,00**	**16,36**	**21,78**	**61,98**	**185,47**	**2,41**	**2459,66**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
207,00	200,33	572,17	17,47	24,85	67,89	187,49	2,63	2460,41
% DE ADECUACION		19,73%	17,21%	25,70%	16,72%	17,04%	22,25%	164,03%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,20	0,08	0,01	0,42	1,32	0,02	0,22
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,27	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,33
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	74,50	6,30	5,40	0,15	26,50	0,85	69,50
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	T025	Lenteja común, cruda	40,00	40,00	48,80	3,08	0,20	7,40	5,60	0,68	2,40
Menú 17	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 17	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	K033	Panela	9,00	9,00	32,76	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereal acompañante	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**207,00**	**200,33**	**572,17**	**17,47**	**24,85**	**67,89**	**187,49**	**2,63**	**2460,41**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
340	107,00	227,75	5,44	12,69	21,95	147,50	1,01	256,60
% DE ADECUACION		17,52%	11,95%	29,31%	12,06%	21,07%	18,04%	22,65%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	A025	Galletas, tipo leche	15,00	15,00	68,25	0,81	2,28	10,98	7,20	0,45	58,20
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	G001	Crema de leche	15,00	15,00	49,50	0,32	5,25	0,26	10,20	0,00	6,90
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20,00	20,00	60,20	3,50	5,10	0,06	117,20	0,08	187,00
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C010	Banano común, crudo	30,00	21,00	30,30	0,45	0,03	6,69	2,40	0,27	0,90
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C060	Melón, crudo	30,00	15,00	7,50	0,21	0,00	1,50	3,30	0,12	2,10
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C065	Papaya, madura, cruda	30,00	21,00	12,00	0,15	0,03	2,46	7,20	0,09	1,50
Total general					**340,00**	**107,00**	**227,75**	**5,44**	**12,69**	**21,95**	**147,50**	**1,01**	**256,60**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
375,00	131,00	259,40	6,58	13,99	25,51	181,10	1,19	304,85
% DE ADECUACION		15,92%	11,54%	25,76%	11,18%	22,64%	19,19%	25,40%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	A025	Galletas, tipo leche	15,00	15,00	68,25	0,81	2,28	10,98	7,20	0,45	58,20
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	G001	Crema de leche	15,00	15,00	49,50	0,32	5,25	0,26	10,20	0,00	6,90
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	25,00	25,00	75,25	4,38	6,38	0,08	146,50	0,10	233,75
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C010	Banano común, crudo	40,00	28,00	40,40	0,60	0,04	8,92	3,20	0,36	1,20
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C060	Melón, crudo	40,00	20,00	10,00	0,28	0,00	2,00	4,40	0,16	2,80
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C065	Papaya, madura, cruda	40,00	28,00	16,00	0,20	0,04	3,28	9,60	0,12	2,00
Total general					**375,00**	**131,00**	**259,40**	**6,58**	**13,99**	**25,51**	**181,10**	**1,19**	**304,85**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
383,00	139,00	284,35	7,52	16,31	25,58	212,44	1,21	352,98
% DE ADECUACION		14,26%	10,77%	24,53%	9,16%	19,31%	13,91%	23,53%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	A025	Galletas, tipo leche	15,00	15,00	68,25	0,81	2,28	10,98	7,20	0,45	58,20
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	G001	Crema de leche	18,00	18,00	59,40	0,38	6,30	0,31	12,24	0,00	8,28
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	30,00	30,00	90,30	5,25	7,65	0,09	175,80	0,12	280,50
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C010	Banano común, crudo	40,00	28,00	40,40	0,60	0,04	8,92	3,20	0,36	1,20
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C060	Melón, crudo	40,00	20,00	10,00	0,28	0,00	2,00	4,40	0,16	2,80
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C065	Papaya, madura, cruda	40,00	28,00	16,00	0,20	0,04	3,28	9,60	0,12	2,00
Total general					**383,00**	**139,00**	**284,35**	**7,52**	**16,31**	**25,58**	**212,44**	**1,21**	**352,98**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
420,00	165,00	322,60	8,71	18,31	29,18	247,40	1,39	402,15
% DE ADECUACION		12,95%	9,98%	22,05%	8,37%	22,49%	14,63%	26,81%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	A025	Galletas, tipo leche	15,00	15,00	68,25	0,81	2,28	10,98	7,20	0,45	58,20
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	G001	Crema de leche	20,00	20,00	66,00	0,42	7,00	0,34	13,60	0,00	9,20
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	35,00	35,00	105,35	6,13	8,93	0,11	205,10	0,14	327,25
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C010	Banano común, crudo	50,00	35,00	50,50	0,75	0,05	11,15	4,00	0,45	1,50
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C060	Melón, crudo	50,00	25,00	12,50	0,35	0,00	2,50	5,50	0,20	3,50
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C065	Papaya, madura, cruda	50,00	35,00	20,00	0,25	0,05	4,10	12,00	0,15	2,50
Total general					**420,00**	**165,00**	**322,60**	**8,71**	**18,31**	**29,18**	**247,40**	**1,39**	**402,15**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
465,00	199,00	387,25	10,06	23,10	32,91	287,80	1,57	455,00
% DE ADECUACION		13,35%	9,91%	23,89%	8,11%	26,16%	13,31%	30,33%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	A025	Galletas, tipo leche	15,00	15,00	68,25	0,81	2,28	10,98	7,20	0,45	58,20
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	G001	Crema de leche	30,00	30,00	99,00	0,63	10,50	0,51	20,40	0,00	13,80
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40,00	40,00	120,40	7,00	10,20	0,12	234,40	0,16	374,00
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C010	Banano común, crudo	60,00	42,00	60,60	0,90	0,06	13,38	4,80	0,54	1,80
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C060	Melón, crudo	60,00	30,00	15,00	0,42	0,00	3,00	6,60	0,24	4,20
Menú 18	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)	C065	Papaya, madura, cruda	60,00	42,00	24,00	0,30	0,06	4,92	14,40	0,18	3,00
Total general					**465,00**	**199,00**	**387,25**	**10,06**	**23,10**	**32,91**	**287,80**	**1,57**	**455,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
200	165,75	338,61	16,45	12,16	38,97	157,37	1,32	1638,29
% DE ADECUACION		26,05%	36,16%	28,07%	21,41%	22,48%	23,50%	144,60%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	40,00	36,00	17,20	0,84	0,00	2,88	16,00	0,40	2,40
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,69	0,03	0,00	0,12	0,27	0,02	0,18
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,41	0,02	0,00	0,29	0,81	0,01	1,05
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50,00	46,50	83,00	10,35	4,60	0,05	5,50	0,35	31,50
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	39,50	0,30	0,00	8,55	7,50	0,25	2,00
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,41	0,02	0,00	0,29	0,81	0,01	1,05
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**200,00**	**165,75**	**338,61**	**16,45**	**12,16**	**38,97**	**157,37**	**1,32**	**1638,29**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
236,00	199,55	405,41	20,47	13,59	48,25	163,59	1,59	1649,42
% DE ADECUACION		24,89%	35,90%	25,02%	21,15%	20,45%	25,69%	137,45%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 19	+Alimento proteico	+Pollo salteado con verduras	+B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+B052	Habichuela, cruda	45,00	40,50	19,35	0,95	0,00	3,24	18,00	0,45	2,70
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,88	0,03	0,00	0,38	1,08	0,02	1,40
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65,00	60,45	107,90	13,46	5,98	0,07	7,15	0,46	40,95
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	+Bebida con leche	+Jugo de Mango con leche	+C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	39,50	0,30	0,00	8,55	7,50	0,25	2,00
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	+K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 19	+Cereal acompañante	+Arroz con zanahoria	+A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	+B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	+B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,88	0,03	0,00	0,38	1,08	0,02	1,40
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	+D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**236,00**	**199,55**	**405,41**	**20,47**	**13,59**	**48,25**	**163,59**	**1,59**	**1649,42**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
280,00	241,03	503,15	26,43	17,93	56,80	169,68	1,91	1666,07
% DE ADECUACION		25,23%	37,87%	26,96%	20,34%	15,43%	21,91%	111,07%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
+Menú 19	+Alimento proteico	+Pollo salteado con verduras	+B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,80	0,06	0,00	0,35	1,08	0,01	0,18
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+B052	Habichuela, cruda	50,00	45,00	21,50	1,05	0,00	3,60	20,00	0,50	3,00
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	1,04	0,04	0,00	0,18	0,41	0,02	0,27
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,50	3,83	2,12	0,03	0,00	0,43	1,22	0,02	1,58
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	90,00	83,70	149,40	18,63	8,28	0,09	9,90	0,63	56,70
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	+Bebida con leche	+Jugo de Mango con leche	+C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	39,50	0,30	0,00	8,55	7,50	0,25	2,00
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	+G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	+K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 19	+Cereal acompañante	+Arroz con zanahoria	+A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	+B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	+B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,50	3,83	2,12	0,03	0,00	0,43	1,22	0,02	1,58
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	+D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	+L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**280,00**	**241,03**	**503,15**	**26,43**	**17,93**	**56,80**	**169,68**	**1,91**	**1666,07**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
326,00	284,75	617,35	31,99	22,35	69,67	194,81	2,22	1687,33
% DE ADECUACION		24,78%	36,68%	26,93%	19,98%	17,71%	23,40%	112,49%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	55,00	49,50	23,65	1,16	0,00	3,96	22,00	0,55	3,30
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	2,35	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	110,00	102,30	182,60	22,77	10,12	0,11	12,10	0,77	69,30
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	39,50	0,30	0,00	8,55	7,50	0,25	2,00
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	2,35	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**326,00**	**284,75**	**617,35**	**31,99**	**22,35**	**69,67**	**194,81**	**2,22**	**1687,33**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
360,00	316,58	689,14	36,59	26,21	74,21	199,90	2,46	1700,73
% DE ADECUACION		23,76%	36,04%	27,10%	18,28%	18,17%	20,86%	113,38%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,20	0,08	0,01	0,42	1,32	0,02	0,22
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	60,00	54,00	25,80	1,26	0,00	4,32	24,00	0,60	3,60
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,27	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,33
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,50	4,68	2,59	0,04	0,01	0,52	1,49	0,02	1,93
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,00	120,90	215,80	26,91	11,96	0,13	14,30	0,91	81,90
Menú 19	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	39,50	0,30	0,00	8,55	7,50	0,25	2,00
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,50	4,68	2,59	0,04	0,01	0,52	1,49	0,02	1,93
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**360,00**	**316,58**	**689,14**	**36,59**	**26,21**	**74,21**	**199,90**	**2,46**	**1700,73**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 AM - PM

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
145	129,15	280,44	15,07	8,44	35,23	129,31	1,79	852,63
% DE ADECUACION		21,57%	33,13%	19,49%	19,36%	18,47%	31,91%	75,25%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	1,05	0,03	0,01	0,19	0,21	0,01	0,06
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B081	Pimentón verde, crudo	3,00	2,40	0,84	0,03	0,00	0,15	0,33	0,01	0,09
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,69	0,03	0,00	0,12	0,27	0,02	0,18
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	F099	Res, carne magra, cruda	50,00	50,00	69,50	10,90	2,85	0,00	3,00	1,35	25,50
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereal acompañante	Platano amarillo cocido	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	50,00	36,00	66,00	0,55	0,10	15,15	1,50	0,25	2,00
Total general					**145,00**	**129,15**	**280,44**	**15,07**	**8,44**	**35,23**	**129,31**	**1,79**	**852,63**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 AM - PM

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
185,00	162,90	330,39	18,65	9,34	41,81	131,72	2,32	861,42
% DE ADECUACION		20,28%	32,72%	17,21%	18,33%	16,47%	37,44%	71,79%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,40	0,04	0,01	0,25	0,28	0,02	0,08
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B081	Pimentón verde, crudo	4,00	3,20	1,12	0,04	0,00	0,20	0,44	0,02	0,12
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	F099	Res, carne magra, cruda	65,00	65,00	90,35	14,17	3,71	0,00	3,90	1,76	33,15
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereal acompañante	Platano amarillo cocido	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	92,40	0,77	0,14	21,21	2,10	0,35	2,80
Total general					**185,00**	**162,90**	**330,39**	**18,65**	**9,34**	**41,81**	**131,72**	**2,32**	**861,42**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 AM - PM

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
227,00	200,58	394,26	24,28	11,80	46,42	133,84	3,08	874,82
% DE ADECUACION		19,77%	34,78%	17,74%	16,63%	12,17%	35,34%	58,32%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,80	0,06	0,00	0,35	1,08	0,01	0,18
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,40	0,04	0,01	0,25	0,28	0,02	0,08
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B081	Pimentón verde, crudo	4,00	3,20	1,12	0,04	0,00	0,20	0,44	0,02	0,12
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	1,04	0,04	0,00	0,18	0,41	0,02	0,27
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,90
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereal acompañante	Platano amarillo cocido	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	85,00	61,20	112,20	0,94	0,17	25,76	2,55	0,43	3,40
Total general					**227,00**	**200,58**	**394,26**	**24,28**	**11,80**	**46,42**	**133,84**	**3,08**	**874,82**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 AM - PM

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
262,00	230,85	461,23	27,23	13,94	55,17	154,43	3,46	888,19
% DE ADECUACION		18,52%	31,22%	16,79%	15,82%	14,04%	36,40%	59,21%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,75	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,10
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B081	Pimentón verde, crudo	5,00	4,00	1,40	0,05	0,01	0,25	0,55	0,02	0,15
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139,00	21,80	5,70	0,00	6,00	2,70	51,00
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereal acompañante	Platano amarillo cocido	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	100,00	72,00	132,00	1,10	0,20	30,30	3,00	0,50	4,00
Total general					**262,00**	**230,85**	**461,23**	**27,23**	**13,94**	**55,17**	**154,43**	**3,46**	**888,19**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 AM - PM

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
306,00	268,78	525,38	31,84	16,12	61,40	156,58	4,11	899,29
% DE ADECUACION		18,12%	31,37%	16,67%	15,12%	14,23%	34,83%	59,95%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,32	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,20	0,08	0,01	0,42	1,32	0,02	0,22
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	2,10	0,06	0,02	0,38	0,42	0,02	0,12
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B081	Pimentón verde, crudo	6,00	4,80	1,68	0,05	0,01	0,29	0,66	0,02	0,18
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,27	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,33
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	F099	Res, carne magra, cruda	120,00	120,00	166,80	26,16	6,84	0,00	7,20	3,24	61,20
Menú 20	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereal acompañante	Platano amarillo cocido	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	120,00	86,40	158,40	1,32	0,24	36,36	3,60	0,60	4,80
Total general					**306,00**	**268,78**	**525,38**	**31,84**	**16,12**	**61,40**	**156,58**	**4,11**	**899,29**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
298,00	241,05	496,07	18,21	14,16	71,13	164,73	1,55	2432,17
% DE ADECUACION		38,16%	40,02%	32,70%	39,08%	23,53%	27,61%	214,67%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,32	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	46,80	0,54	0,24	9,06	9,60	0,18	1,80
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B044	Espinaca, cruda	2,00	1,20	0,68	0,06	0,00	0,08	2,46	0,05	1,32
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	2,88	0,13	0,02	0,42	3,36	0,14	0,96
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	7,52	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	C051	Mango común, crudo	16,00	8,00	12,64	0,10	0,00	2,74	2,40	0,08	0,64
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	B032	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	116,20	0,84	0,14	27,51	5,60	0,28	18,20
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total					**298,00**	**241,05**	**496,07**	**18,21**	**14,16**	**71,13**	**164,73**	**1,55**	**2432,17**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
337,00	271,90	580,09	19,51	17,35	83,34	171,38	1,79	2438,85
% DE ADECUACION		35,61%	34,24%	31,94%	36,54%	21,42%	28,89%	203,24%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,36	0,01	0,16
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	3,35	0,44	28,60
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	46,80	0,54	0,24	9,06	9,60	0,18	1,80
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,39	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B044	Espinaca, cruda	3,00	1,80	1,02	0,09	0,01	0,11	3,63	0,07	1,38
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	3,60	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	3,40	0,14	0,02	1,30	5,40	0,08	7,00
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	15,80	0,12	0,00	3,42	3,00	0,10	0,80
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	B032	Plátano hartón, verde, crudo	80,00	54,40	132,80	0,96	0,16	31,44	6,40	0,32	20,80
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total					**337,00**	**271,90**	**580,09**	**19,51**	**17,35**	**83,34**	**171,38**	**1,79**	**2438,85**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
376,00	306,75	601,26	23,34	20,30	32,46	177,40	2,04	2450,27
% DE ADECUACION		30,15%	33,43%	30,52%	33,12%	16,13%	23,47%	163,35%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,24
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	1,10	0,05	0,01	0,25	0,54	0,03	0,36
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	98,00	14,98	4,20	0,14	11,90	0,56	36,40
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,54	0,24	9,06	9,60	0,18	1,80
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	141,20	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B044	Espinaca, cruda	4,00	2,40	0,82	0,12	0,01	0,15	4,32	0,10	2,64
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	7,90	0,12	0,00	3,42	3,00	0,10	0,80
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	B032	Plátano hartón, verde, crudo	90,00	61,20	101,59	1,08	0,18	35,37	7,20	0,36	23,40
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total					**376,00**	**306,75**	**601,26**	**23,34**	**20,30**	**32,46**	**177,40**	**2,04**	**2450,27**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
453,00	374,30	766,42	27,58	26,57	121,86	206,30	2,50	2474,78
% DE ADECUACION		30,77%	31,63%	32,01%	34,95%	18,75%	26,35%	164,99%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	112,00	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,54	0,24	3,06	3,60	0,18	1,80
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,35	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	183,56	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1,02	0,15	0,01	0,19	6,15	0,12	3,30
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	B059	Lechuga común, cruda	23,00	12,65	2,28	0,18	0,02	0,60	4,83	0,21	1,38
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,19	0,16	0,02	2,19	6,21	0,09	8,05
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	C051	Mango común, crudo	23,00	11,50	3,09	0,14	0,00	3,93	3,45	0,12	0,92
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	B032	Plátano hartón, verde, crudo	125,00	85,00	141,10	1,50	0,25	43,13	10,00	0,50	32,50
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total					**453,00**	**374,30**	**766,42**	**27,58**	**26,57**	**121,86**	**206,30**	**2,50**	**2474,78**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 1

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
491,00	401,60	803,30	30,30	27,22	129,51	212,09	2,73	2483,16
% DE ADECUACION		27,70%	29,85%	28,14%	31,90%	19,28%	23,11%	165,54%

MENÚ	COMPONENT	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,62	1,92	0,02	0,32
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,09	0,01	0,41	0,30	0,05	0,60
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	30,00	30,00	126,00	19,26	5,40	0,18	15,30	0,72	46,80
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,54	0,24	9,06	9,60	0,18	1,80
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 1	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B044	Espinaca, cruda	6,00	3,60	1,22	0,17	0,01	0,23	7,38	0,14	3,96
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereales	Arroz Verde con espinaca	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	B059	Lechuga común, cruda	25,00	13,75	2,48	0,20	0,03	0,65	5,25	0,23	1,50
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,99	0,18	0,03	2,38	6,75	0,10	8,75
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	C051	Mango común, crudo	25,00	12,50	9,88	0,15	0,00	4,28	3,75	0,13	1,00
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	B032	Plátano hartón, verde, crudo	130,00	88,40	146,74	1,56	0,26	51,09	10,40	0,52	33,80
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**491,00**	**401,60**	**803,30**	**30,30**	**27,22**	**129,51**	**212,09**	**2,73**	**2483,16**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
302,00	238,30	419,71	12,07	12,57	61,79	71,77	2,92	2818,76
% DE ADECUACION		32,29%	26,54%	29,03%	33,95%	10,25%	52,18%	248,79%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	81,95	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	T006	Frijol bola roja, crudo	7,00	7,00	25,97	1,50	0,08	4,11	8,75	0,50	1,05
Menú 2	Bebida / lácteo	Limonada de Panela	C044	Limón, crudo	60,00	30,00	26,40	0,18	0,18	5,58	11,40	0,30	2,40
Menú 2	Bebida / lácteo	Limonada de Panela	K033	Panela	6,00	6,00	21,84	0,04	0,01	5,41	2,52	0,29	2,34
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	7,00	7,00	10,01	0,41	0,06	1,89	0,49	0,04	0,07
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,40	0,22	0,02	1,23	3,84	0,05	0,64
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	16,00	12,80	8,48	0,22	0,02	1,65	2,56	0,13	11,36
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	7,52	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 2	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano amarillo cocido	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	92,40	0,77	0,14	21,21	2,10	0,35	2,80
Total					**302,00**	**238,30**	**419,71**	**12,07**	**12,57**	**61,79**	**71,77**	**2,92**	**2818,76**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
343,00	274,55	509,82	13,68	15,69	75,06	80,42	3,35	2824,66
% DE ADECUACION		31,30%	23,99%	28,89%	32,91%	10,05%	54,00%	235,39%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	81,95	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	T006	Frijol bola roja, crudo	10,00	10,00	37,10	2,14	0,12	5,87	12,50	0,71	1,50
Menú 2	Bebida lácteo	Limonada de Panela	C044	Limón, crudo	60,00	30,00	26,40	0,18	0,18	5,58	11,40	0,30	2,40
Menú 2	Bebida lácteo	Limonada de Panela	K033	Panela	6,00	6,00	21,84	0,04	0,01	5,41	2,52	0,29	2,34
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	8,00	8,00	11,44	0,46	0,07	2,16	0,56	0,04	0,08
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	8,00	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	20,00	16,00	10,60	0,28	0,02	2,06	3,20	0,16	14,20
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	9,40	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 2	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano amarillo cocido	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	105,60	0,88	0,16	24,24	2,40	0,40	3,20
Total					**343,00**	**274,55**	**509,82**	**13,68**	**15,69**	**75,06**	**80,42**	**3,35**	**2824,66**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	308,20	565,63	16,72	18,89	90,21	96,05	4,26	2827,09
% DE ADECUACION		28,37%	23,95%	28,40%	32,31%	8,73%	48,92%	188,47%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	7,00	5,60	1,29	0,06	0,01	0,29	0,63	0,04	0,42
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	T006	Frijol bola roja, crudo	21,00	21,00	63,07	4,49	0,25	12,33	26,25	1,49	3,15
Menú 2	Bebida / lácteo	Limonada de Panela	C044	Limón, crudo	60,00	30,00	23,82	0,18	0,18	5,58	11,40	0,30	2,40
Menú 2	Bebida / lácteo	Limonada de Panela	K033	Panela	6,00	6,00	20,88	0,04	0,01	5,41	2,52	0,29	2,34
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	141,20	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	10,00	10,00	14,30	0,58	0,09	2,70	0,70	0,05	0,10
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	20,00	16,00	8,48	0,28	0,02	2,06	3,20	0,16	14,20
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 2	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano amarillo cocido	B089	plátano hartón, maduro, crudo	90,00	64,80	85,54	0,99	0,18	27,27	2,70	0,45	3,60
Total					**380,00**	**308,20**	**565,63**	**16,72**	**18,89**	**90,21**	**96,05**	**4,26**	**2827,09**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
468,00	384,60	784,60	20,94	25,21	123,28	116,77	5,53	2835,13
% DE ADECUACION		31,50%	24,02%	30,37%	35,35%	10,62%	58,25%	189,01%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	3,42	0,13	0,01	0,69	2,16	0,03	0,36
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	1,66	0,08	0,01	0,37	0,81	0,05	0,54
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	T006	Frijol bola roja, crudo	32,00	32,00	129,85	6,85	0,38	18,78	40,00	2,27	4,80
Menú 2	Bebida / lácteo	Limonada de Panela	C044	Limón, crudo	60,00	30,00	31,76	0,18	0,18	5,58	11,40	0,30	2,40
Menú 2	Bebida / lácteo	Limonada de Panela	K033	Panela	8,00	8,00	20,88	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	183,56	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	15,00	15,00	21,45	0,87	0,14	4,05	1,05	0,08	0,15
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,00	21,85	8,74	0,32	0,02	1,77	5,52	0,07	0,92
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	23,00	18,40	9,75	0,32	0,02	2,37	3,68	0,18	16,33
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,19	0,16	0,02	2,19	6,21	0,09	8,05
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 2	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano amarillo cocido	B089	plátano hartón, maduro, crudo	125,00	90,00	118,80	1,38	0,25	37,88	3,75	0,63	5,00
Total					**468,00**	**384,60**	**784,60**	**20,94**	**25,21**	**123,28**	**116,77**	**5,53**	**2835,13**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 2

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
507,00	421,35	824,81	25,76	25,49	141,97	144,28	7,06	3228,50
% DE ADECUACION		28,44%	25,38%	26,36%	34,97%	13,12%	59,86%	215,23%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	3,42	0,13	0,01	0,69	2,16	0,03	0,36
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	1,66	0,08	0,01	0,37	0,81	0,05	0,54
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	T006	Frijol bola roja, crudo	52,00	52,00	148,40	11,13	0,62	30,52	65,00	3,69	7,80
Menú 2	Bebida / lácteo	Limonada de Panela	C044	Limón, crudo	60,00	30,00	31,76	0,18	0,18	5,58	11,40	0,30	2,40
Menú 2	Bebida / lácteo	Limonada de Panela	K033	Panela	8,00	8,00	20,88	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	15,00	15,00	21,45	0,87	0,14	4,05	1,05	0,08	0,15
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereales	Arroz con Fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,00	23,75	9,50	0,35	0,03	1,93	6,00	0,08	1,00
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	10,60	0,35	0,03	2,58	4,00	0,20	17,75
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,99	0,18	0,03	2,38	6,75	0,10	8,75
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano amarillo cocido	B089	plátano hartón, maduro, crudo	130,00	93,60	123,55	1,43	0,26	39,39	3,90	0,65	5,20
Total general					**507,00**	**421,35**	**824,81**	**25,76**	**25,49**	**141,97**	**144,28**	**7,06**	**3228,50**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
321,00	289,84	460,97	18,30	15,34	58,95	179,73	1,74	2810,59
% DE ADECUACION		35,46%	40,22%	36,82%	32,39%	25,68%	31,14%	248,07%

MENÚ	COMPONENTI	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	40,00	36,00	17,20	0,84	0,00	2,88	16,00	0,40	2,40
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,32	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,00	1,70	0,34	0,01	0,00	0,19	0,54	0,01	0,70
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	43,29	87,38	10,37	4,88	0,05	5,83	0,37	33,39
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	27,00	0,48	0,30	4,38	12,60	0,30	1,20
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,39	122,20	0,07	47,37
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,40	0,22	0,02	1,23	3,84	0,05	0,64
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B077	Pepino Cohombro, crudo	16,00	12,00	2,24	0,08	0,02	0,37	2,88	0,05	0,32
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	79,50	0,45	0,15	18,70	8,00	0,15	7,00
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**321,00**	**289,84**	**460,97**	**18,30**	**15,34**	**58,95**	**179,73**	**1,74**	**2810,59**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
375,00	336,30	560,31	13,76	13,24	74,52	183,22	2,01	2816,36
% DE ADECUACION		34,40%	34,67%	35,43%	32,67%	23,65%	32,40%	234,70%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B003	Ajo, crudo	2,00	1,30	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,36	0,01	0,16
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	45,00	40,50	13,35	0,95	0,00	3,24	18,00	0,45	2,70
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,32	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,41	0,02	0,00	0,29	0,81	0,01	1,05
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,15	91,30	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	27,00	0,48	0,30	4,38	12,60	0,30	1,20
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,39	122,20	0,07	47,37
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,30	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	B003	Ajo, crudo	2,00	1,30	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,30	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	18,00	8,00	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00	15,00	2,80	0,10	0,02	0,46	3,60	0,06	0,40
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	4,60	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70,00	56,00	111,30	0,63	0,21	26,18	11,20	0,21	3,80
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**375,00**	**336,30**	**560,31**	**13,76**	**13,24**	**74,52**	**183,22**	**2,01**	**2816,36**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
424,00	380,65	655,40	23,58	22,69	85,72	196,98	2,28	2828,92
% DE ADECUACION		32,87%	33,78%	34,13%	30,70%	17,91%	26,21%	188,59%

MENÚ	COMPONENTI	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,24
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	50,00	45,00	13,35	1,05	0,00	3,60	20,00	0,50	3,00
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	1,10	0,05	0,01	0,25	0,54	0,03	0,36
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,60	0,03	0,00	0,38	1,08	0,02	1,40
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70,00	65,10	108,07	14,43	6,44	0,07	7,70	0,43	44,10
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	56,56	0,48	0,30	4,38	12,60	0,30	1,20
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,37
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	141,20	2,41	0,14	28,84	3,24	0,23	0,72
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00	15,00	2,10	0,10	0,02	0,46	3,60	0,06	0,40
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	85,00	68,00	108,12	0,77	0,26	31,79	13,60	0,26	11,30
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**424,00**	**380,65**	**655,40**	**23,58**	**22,69**	**85,72**	**196,98**	**2,28**	**2828,92**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
515,00	460,25	816,82	27,79	27,34	116,28	229,56	2,72	2850,03
% DE ADECUACION		32,79%	31,87%	32,94%	33,35%	20,87%	28,63%	190,00%

MENÚ	COMPONENTI	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	55,00	49,50	21,29	1,16	0,00	3,96	22,00	0,55	3,30
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	2,00	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	80,00	74,40	123,50	16,56	7,36	0,08	8,80	0,56	50,40
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	56,56	0,48	0,30	4,38	12,60	0,30	1,20
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,35	3,39	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,34	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	183,56	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,00	21,85	8,74	0,32	0,02	1,77	5,52	0,07	0,92
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B077	Pepino Cohombro, crudo	23,00	17,25	2,42	0,12	0,02	0,53	4,14	0,07	0,46
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	23,00	18,40	4,23	0,21	0,02	0,94	2,07	0,12	1,38
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	159,00	1,13	0,38	46,75	20,00	0,38	17,50
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**515,00**	**460,25**	**816,82**	**27,79**	**27,34**	**116,28**	**229,56**	**2,72**	**2850,03**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 3

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2300	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
546,00	489,40	871,82	30,44	31,28	120,20	234,59	2,92	3244,65
% DE ADECUACION		30,06%	29,99%	32,35%	29,61%	21,33%	24,73%	216,31%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,62	1,92	0,02	0,32
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	60,00	54,00	23,22	1,26	0,00	4,32	24,00	0,60	3,60
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,09	0,01	0,41	0,80	0,05	0,60
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,57	1,62	0,02	2,10
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	30,00	83,70	138,34	18,63	8,28	0,09	9,90	0,63	56,70
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	56,56	0,48	0,30	4,38	12,60	0,30	1,20
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,35	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 3	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,00	23,75	9,50	0,35	0,03	1,93	6,00	0,08	1,00
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B077	Pepino Cohombro, crudo	25,00	18,75	2,63	0,13	0,03	0,58	4,50	0,08	0,50
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	25,00	20,00	4,60	0,23	0,03	1,03	2,25	0,13	1,50
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,13	0,38	0,01	0,08
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120,00	96,00	152,64	1,08	0,36	44,88	13,20	0,36	16,80
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**546,00**	**489,40**	**871,82**	**30,44**	**31,28**	**120,20**	**234,59**	**2,92**	**3244,65**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
283,00	242,55	406,21	17,24	11,80	54,91	45,84	3,04	3541,21
% DE ADECUACION		31,25%	37,88%	27,24%	30,17%	6,55%	54,32%	312,55%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,53	0,80	0,03	0,38
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,40	0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,24
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,32	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	F089	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	1551,24
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B019	Arveja verde, cruda	7,00	2,80	6,33	0,41	0,02	1,09	2,52	0,11	0,35
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	T003	Tomate chonto	4,00	4,00	14,36	0,36	0,04	2,41	2,40	0,18	0,60
Menú 4	Bebida / lácteo	Jugo de mango	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	47,40	0,36	0,00	10,26	3,00	0,30	2,40
Menú 4	Bebida / lácteo	Jugo de mango	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,36	0,00	0,01	0,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B009	Repollo blanco, crudo	16,00	15,20	23,04	0,75	0,05	4,63	6,40	0,21	3,04
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,40	0,22	0,02	1,23	3,84	0,05	0,64
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	7,52	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50,00	50,00	40,00	1,10	0,05	8,45	6,00	0,40	3,00
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	D015	Margarina	3,00	3,00	22,23	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,63
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**283,00**	**242,55**	**406,21**	**17,24**	**11,80**	**54,91**	**45,84**	**3,04**	**3541,21**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
336,00	292,50	497,56	19,27	15,00	68,06	55,48	3,49	3546,71
% DE ADECUACION		30,54%	33,80%	27,63%	29,84%	6,94%	56,29%	295,56%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,76	0,19	0,01	1,17	1,60	0,05	0,76
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,20	0,11	0,01	0,62	1,92	0,02	0,32
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	F039	Res, carne magra, cruda	55,00	55,00	76,45	11,39	3,14	0,00	3,30	1,49	28,05
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B019	Arveja verde, cruda	10,00	4,00	9,90	0,59	0,03	1,55	3,60	0,15	0,50
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	T003	Tomate chonto	4,00	4,00	14,96	0,96	0,04	2,41	2,40	0,18	0,60
Menú 4	Bebida / lácteo	Jugo de mango	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	47,40	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 4	Bebida / lácteo	Jugo de mango	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B009	Repollo blanco, crudo	20,00	19,00	28,80	0,94	0,06	5,86	8,00	0,26	3,80
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	8,00	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	9,40	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	70,00	70,00	56,00	1,54	0,07	11,83	8,40	0,56	4,20
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	D015	Margarina	3,00	3,00	22,23	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,63
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**336,00**	**292,50**	**497,56**	**19,27**	**15,00**	**68,06**	**55,48**	**3,49**	**3546,71**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
394,00	343,30	609,15	24,47	18,96	78,70	65,02	4,34	3556,51
% DE ADECUACION		30,55%	35,06%	28,51%	28,19%	5,91%	49,91%	237,10%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,47	0,19	0,01	1,17	1,60	0,05	0,76
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	12,00	11,40	4,56	0,17	0,01	0,92	2,88	0,04	0,48
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	1,10	0,05	0,01	0,25	0,54	0,03	0,36
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	F039	Res, carne magra, cruda	70,00	70,00	97,30	15,26	3,99	0,00	4,20	1,89	35,70
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B019	Arveja verde, cruda	21,00	8,40	66,47	1,24	0,06	3,26	7,56	0,32	1,05
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	T003	Tomate chonto	6,00	6,00	1,10	1,43	0,07	3,61	3,60	0,28	0,90
Menú 4	Bebida / lácteo	Jugo de mango	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	23,70	0,36	0,00	10,26	3,00	0,30	2,40
Menú 4	Bebida / lácteo	Jugo de mango	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	141,20	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B009	Repollo blanco, crudo	20,00	19,00	27,36	0,34	0,06	5,86	8,00	0,26	3,80
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	85,00	85,00	68,00	1,87	0,09	14,37	10,20	0,68	5,10
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	D015	Margarina	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**394,00**	**343,30**	**609,15**	**24,47**	**18,96**	**78,70**	**65,02**	**4,34**	**3556,51**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2431	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
493,00	434,30	802,65	29,99	23,53	104,08	81,65	5,42	3569,88
% DE ADECUACION		32,22%	34,40%	28,35%	29,85%	7,42%	57,05%	237,99%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	8,21	0,28	0,02	1,76	2,40	0,08	1,14
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	14,00	13,30	5,32	0,20	0,01	1,08	3,36	0,04	0,56
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	F039	Res, carne magra, cruda	80,00	80,00	111,20	17,44	4,56	0,00	4,80	2,16	40,80
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	1551,24
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B013	Arveja verde, cruda	32,00	12,80	117,30	1,83	0,10	4,36	11,52	0,48	1,60
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	T003	Tomate chonto	8,00	8,00	1,47	1,31	0,09	4,82	4,80	0,37	1,20
Menú 4	Bebida / lácteo	Jugo de mango	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	23,70	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 4	Bebida / lácteo	Jugo de mango	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	183,56	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B009	Repollo blanco, crudo	23,00	21,85	31,46	1,08	0,07	6,74	3,20	0,30	4,37
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,00	21,85	8,74	0,32	0,02	1,77	5,52	0,07	0,92
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,19	0,16	0,02	2,19	6,21	0,09	8,05
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,13	0,38	0,01	0,08
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	125,00	125,00	100,00	2,75	0,13	21,13	15,00	1,00	7,50
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	D015	Margarina	4,00	4,00	29,72	0,03	3,29	0,00	0,88	0,01	8,32
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**493,00**	**434,30**	**802,65**	**29,99**	**23,53**	**104,08**	**81,65**	**5,42**	**3569,88**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2300	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
541,00	469,30	305,39	34,31	28,03	113,51	33,53	6,15	3967,50
% DE ADECUACION		31,24%	33,81%	28,99%	27,96%	8,50%	52,13%	264,50%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B003	Ajo, crudo	6,00	5,70	8,21	0,28	0,02	1,76	2,40	0,08	1,14
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,08	0,22	0,02	1,23	3,84	0,05	0,64
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,09	0,01	0,41	0,90	0,05	0,60
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	F039	Res, carne magra, cruda	30,00	30,00	125,10	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,30
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B019	Arveja verde, cruda	52,00	20,80	156,40	3,07	0,16	8,06	18,72	0,78	2,60
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	T003	Tomate chonto	10,00	10,00	1,84	2,39	0,11	6,02	6,00	0,46	1,50
Menú 4	Bebida / lácteo	Jugo de mango	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	23,70	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 4	Bebida / lácteo	Jugo de mango	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,34	0,00	0,01	0,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	B003	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B003	Repollo blanco, crudo	25,00	23,75	34,20	1,18	0,08	7,33	10,00	0,33	4,75
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,00	23,75	9,50	0,35	0,03	1,93	6,00	0,08	1,00
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,99	0,18	0,03	2,38	6,75	0,10	8,75
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	120,00	120,00	96,00	2,64	0,12	20,28	14,40	0,96	7,20
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	D015	Margarina	5,00	5,00	37,15	0,04	4,11	0,00	1,10	0,01	11,15
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**541,00**	**469,30**	**905,39**	**34,31**	**28,03**	**113,51**	**33,53**	**6,15**	**3967,50**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 4

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
541,00	469,30	905,99	34,31	28,03	113,51	93,53	6,15	3967,50
% DE ADECUACION		31,24%	33,81%	28,99%	27,96%	8,50%	52,13%	264,50%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	8,21	0,28	0,02	1,76	2,40	0,08	1,14
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,08	0,22	0,02	1,23	3,84	0,05	0,64
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,09	0,01	0,41	0,30	0,05	0,60
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	F039	Res, carne magra, cruda	30,00	30,00	125,10	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,30
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	1551,24
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	B019	Arveja verde, cruda	52,00	20,80	156,40	3,07	0,16	8,06	18,72	0,78	2,60
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	T003	Tomate chonto	10,00	10,00	1,84	2,39	0,11	6,02	6,00	0,46	1,50
Menú 4	Bebida / lácteo	Jugo de mango	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	23,70	0,36	0,00	10,26	3,00	0,30	2,40
Menú 4	Bebida / lácteo	Jugo de mango	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B009	Repollo blanco, crudo	25,00	23,75	34,20	1,18	0,08	7,33	10,00	0,33	4,75
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,00	23,75	9,50	0,35	0,03	1,93	6,00	0,08	1,00
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,99	0,18	0,03	2,38	6,75	0,10	8,75
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,13	0,38	0,01	0,08
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limon)	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	120,00	120,00	96,00	2,64	0,12	20,28	14,40	0,96	7,20
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	D015	Margarina	5,00	5,00	37,15	0,04	4,11	0,00	1,10	0,01	11,15
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**541,00**	**469,30**	**905,99**	**34,31**	**28,03**	**113,51**	**93,53**	**6,15**	**3967,50**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
273,00	241,94	463,48	20,56	16,18	57,15	160,12	2,22	2824,33
% DE ADECUACION		35,65%	45,18%	37,37%	31,40%	22,87%	39,63%	249,28%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	87,98	10,97	4,88	0,05	5,83	0,37	33,39
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Bebida lácteo	Jugo de banano con leche	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	80,80	1,20	0,08	17,84	6,40	0,72	2,40
Menú 5	Bebida lácteo	Jugo de banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 5	Bebida lácteo	Jugo de banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	1,00	1,00	9,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	B052	Habichuela, cruda	16,00	14,40	6,88	0,34	0,00	1,15	6,40	0,16	0,96
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,00	13,50	22,35	1,89	1,62	0,05	7,95	0,26	20,85
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50,00	50,00	40,00	1,10	0,05	8,45	6,00	0,40	3,00
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**273,00**	**241,94**	**463,48**	**20,56**	**16,18**	**57,15**	**160,12**	**2,22**	**2824,33**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
318,00	285,75	551,53	22,80	19,97	68,12	168,91	2,62	2834,71
% DE ADECUACION		33,86%	40,01%	36,77%	29,86%	21,11%	42,27%	236,23%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,15	91,30	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	80,80	1,20	0,08	17,84	6,40	0,72	2,40
Menú 5	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 5	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	B052	Habichuela, cruda	20,00	18,00	8,60	0,42	0,00	1,44	8,00	0,20	1,20
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20,00	18,00	29,80	2,52	2,16	0,06	10,60	0,34	27,80
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	70,00	70,00	56,00	1,54	0,07	11,83	8,40	0,56	4,20
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**318,00**	**285,75**	**551,53**	**22,80**	**19,97**	**68,12**	**168,91**	**2,62**	**2834,71**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
439,00	404,10	743,17	31,78	29,38	97,40	203,62	3,55	2867,89
% DE ADECUACION		29,83%	36,44%	35,39%	27,93%	18,51%	37,35%	191,19%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	80,00	74,40	123,50	16,56	7,36	0,08	8,80	0,56	50,40
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	39,96	1,20	0,08	17,84	6,40	0,72	2,40
Menú 5	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 5	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	183,56	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	B052	Habichuela, cruda	23,00	20,70	8,90	0,48	0,00	1,66	9,20	0,23	1,38
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	24,00	21,60	32,18	3,02	2,59	0,07	12,72	0,41	33,36
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	125,00	125,00	100,00	2,75	0,13	21,13	15,00	1,00	7,50
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**439,00**	**404,10**	**743,17**	**31,78**	**29,38**	**97,40**	**203,62**	**3,55**	**2867,89**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 5

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
437,00	407,05	789,22	34,02	32,41	97,13	204,87	3,49	3262,77
% DE ADECUACION		27,21%	33,52%	33,51%	23,92%	18,62%	29,57%	217,52%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	90,00	83,70	138,94	18,63	8,28	0,09	9,90	0,63	56,70
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	C010	Banano común, crudo	60,00	42,00	39,96	0,90	0,06	13,38	4,80	0,54	1,80
Menú 5	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 5	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	B052	Habichuela, cruda	25,00	22,50	9,68	0,53	0,00	1,80	10,00	0,25	1,50
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25,00	22,50	33,53	3,15	2,70	0,08	13,25	0,43	34,75
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	120,00	120,00	96,00	2,64	0,12	20,28	14,40	0,96	7,20
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**437,00**	**407,05**	**789,22**	**34,02**	**32,41**	**97,13**	**204,87**	**3,49**	**3262,77**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
303,00	238,85	452,75	19,49	10,90	67,26	162,97	3,28	869,98
% DE ADECUACION		34,83%	42,82%	25,18%	36,95%	23,28%	58,55%	76,79%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B081	Pimentón verde, crudo	2,00	1,60	0,56	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,06
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	F039	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 6	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	60,00	36,00	34,80	1,02	0,06	7,50	6,00	0,48	0,60
Menú 6	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 6	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	7,00	7,00	10,01	0,41	0,06	1,89	0,49	0,04	0,07
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	12,00	7,20	4,08	0,35	0,02	0,46	14,76	0,29	7,92
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	12,00	6,60	2,16	0,10	0,01	0,31	2,52	0,11	0,72
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00	10,20	5,64	0,08	0,01	1,14	3,24	0,05	4,20
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C051	Mango común, crudo	12,00	6,00	9,48	0,07	0,00	2,05	1,80	0,06	0,48
Menú 6	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano Melao	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	92,40	0,77	0,14	21,21	2,10	0,35	2,80
Menú 6	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano Melao	K033	Panela	3,00	3,00	10,92	0,02	0,00	2,71	1,26	0,15	1,17
Total general					**303,00**	**238,85**	**452,75**	**19,49**	**10,90**	**67,26**	**162,97**	**3,28**	**869,98**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
344,00	272,20	532,58	20,90	13,10	80,47	171,75	3,71	876,13
% DE ADECUACION		32,69%	36,67%	24,13%	35,28%	21,47%	59,82%	73,01%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B081	Pimentón verde, crudo	3,00	2,40	0,84	0,03	0,00	0,15	0,33	0,01	0,09
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	F099	Res, carne magra, cruda	55,00	55,00	76,45	11,99	3,14	0,00	3,30	1,49	28,05
Menú 6	Bebida lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	60,00	36,00	34,80	1,02	0,06	7,50	6,00	0,48	0,60
Menú 6	Bebida lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,37
Menú 6	Bebida lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	8,00	8,00	11,44	0,46	0,07	2,16	0,56	0,04	0,08
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	15,00	9,00	5,10	0,44	0,03	0,57	18,45	0,36	9,90
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	15,00	8,25	2,70	0,12	0,02	0,39	3,15	0,14	0,90
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	7,05	0,11	0,02	1,43	4,05	0,06	5,25
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C051	Mango común, crudo	15,00	7,50	11,85	0,09	0,00	2,57	2,25	0,08	0,60
Menú 6	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano Melao	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	105,60	0,88	0,16	24,24	2,40	0,40	3,20
Menú 6	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano Melao	K033	Panela	5,00	5,00	18,20	0,03	0,01	4,51	2,10	0,25	1,95
Total general					**344,00**	**272,20**	**532,58**	**20,90**	**13,10**	**80,47**	**171,75**	**3,71**	**876,13**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
391,00	314,15	574,28	24,93	16,03	91,34	177,34	4,39	886,48
% DE ADECUACION		28,80%	35,72%	24,11%	32,72%	16,12%	50,40%	59,10%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,24
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B081	Pimentón verde, crudo	4,00	3,20	0,90	0,04	0,00	0,20	0,44	0,02	0,12
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	1,10	0,05	0,01	0,25	0,54	0,03	0,36
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	F099	Res, carne magra, cruda	70,00	70,00	97,30	15,26	3,99	0,00	4,20	1,89	35,70
Menú 6	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	60,00	36,00	20,88	1,02	0,06	7,50	6,00	0,48	0,60
Menú 6	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 6	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	141,20	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	10,00	10,00	14,30	0,58	0,09	2,70	0,70	0,05	0,10
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	16,00	9,60	3,26	0,46	0,03	0,61	19,68	0,38	10,56
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,13	0,02	0,42	3,36	0,14	0,96
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C051	Mango común, crudo	16,00	8,00	6,32	0,10	0,00	2,74	2,40	0,08	0,64
Menú 6	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano Melao	B089	plátano hartón, maduro, crudo	90,00	64,80	85,54	0,99	0,18	27,27	2,70	0,45	3,60
Menú 6	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano Melao	K033	Panela	7,00	7,00	25,48	0,04	0,01	6,31	2,94	0,34	2,73
Total general					**391,00**	**314,15**	**574,28**	**24,93**	**16,03**	**91,34**	**177,34**	**4,39**	**886,48**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
476,00	387,10	740,60	29,46	21,32	121,10	203,85	5,21	903,54
% DE ADECUACION		29,73%	33,78%	25,69%	34,73%	18,53%	54,85%	60,24%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B081	Pimentón verde, crudo	5,00	4,00	1,12	0,05	0,01	0,25	0,55	0,02	0,15
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	F099	Res, carne magra, cruda	80,00	80,00	111,20	17,44	4,56	0,00	4,80	2,16	40,80
Menú 6	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	60,00	36,00	20,88	1,02	0,06	7,50	6,00	0,48	0,60
Menú 6	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 6	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	183,56	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	15,00	15,00	21,45	0,87	0,14	4,05	1,05	0,08	0,15
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	D004	Aceite de girasol	7,00	7,00	63,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	17,00	10,20	3,47	0,49	0,03	0,65	20,91	0,41	11,22
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	17,00	9,35	1,68	0,14	0,02	0,44	3,57	0,15	1,02
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,00	14,45	6,79	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C051	Mango común, crudo	17,00	8,50	6,72	0,10	0,00	2,91	2,55	0,09	0,68
Menú 6	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano Melao	B089	plátano hartón, maduro, crudo	125,00	90,00	118,80	1,38	0,25	37,88	3,75	0,63	5,00
Menú 6	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano Melao	K033	Panela	10,00	10,00	36,40	0,06	0,01	9,02	4,20	0,49	3,90
Total general					**476,00**	**387,10**	**740,60**	**29,46**	**21,32**	**121,10**	**203,85**	**5,21**	**903,54**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 6

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
515,00	419,70	785,07	32,30	21,94	130,45	212,22	5,79	913,27
% DE ADECUACION		27,07%	31,82%	22,69%	32,13%	19,29%	49,10%	60,88%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,62	1,92	0,02	0,32
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B081	Pimentón verde, crudo	5,00	4,00	1,12	0,05	0,01	0,25	0,55	0,02	0,15
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,09	0,01	0,41	0,90	0,05	0,60
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,90
Menú 6	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	60,00	36,00	20,88	1,02	0,06	7,50	6,00	0,48	0,60
Menú 6	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 6	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	15,00	15,00	21,45	0,87	0,14	4,05	1,05	0,08	0,15
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Cereales	Arroz con Fideos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	20,00	12,00	4,08	0,58	0,04	0,76	24,60	0,48	13,20
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	7,90	0,12	0,00	3,42	3,00	0,10	0,80
Menú 6	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano Melao	B089	plátano hartón, maduro, crudo	130,00	93,60	123,55	1,43	0,26	39,39	3,90	0,65	5,20
Menú 6	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano Melao	K033	Panela	12,00	12,00	43,68	0,07	0,01	10,82	5,04	0,59	4,68
Total general					**515,00**	**419,70**	**785,07**	**32,30**	**21,94**	**130,45**	**212,22**	**5,79**	**913,27**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
297,00	229,55	410,82	17,96	10,87	59,02	154,44	3,00	2484,90
% DE ADECUACION		31,60%	39,47%	25,10%	32,43%	22,06%	53,59%	219,32%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	F099	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	30,40	0,48	0,08	6,80	5,60	0,80	68,00
Menú 7	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,00	1,70	0,94	0,01	0,00	0,19	0,54	0,01	0,70
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B059	Lechuga común, cruda	12,00	6,60	2,16	0,10	0,01	0,31	2,52	0,11	0,72
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	12,00	9,60	2,76	0,11	0,01	0,49	1,08	0,06	0,72
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00	10,20	5,64	0,08	0,01	1,14	3,24	0,05	4,20
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	C072	Piña, cruda	12,00	6,60	6,72	0,07	0,01	1,49	1,92	0,06	0,36
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	79,50	0,45	0,15	18,70	8,00	0,15	7,00
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**297,00**	**229,55**	**410,82**	**17,96**	**10,87**	**59,02**	**154,44**	**3,00**	**2484,90**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
345,00	269,50	499,71	19,31	13,09	74,52	161,98	3,28	2491,15
% DE ADECUACION		30,68%	33,88%	24,11%	32,67%	20,25%	52,92%	207,60%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,36	0,01	0,16
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	F099	Res, carne magra, cruda	55,00	55,00	76,45	11,99	3,14	0,00	3,30	1,49	28,05
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	30,40	0,48	0,08	6,80	5,60	0,80	68,00
Menú 7	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,41	0,02	0,00	0,29	0,81	0,01	1,05
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B059	Lechuga común, cruda	15,00	8,25	2,70	0,12	0,02	0,39	3,15	0,14	0,90
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	3,45	0,14	0,02	0,62	1,35	0,08	0,90
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	7,05	0,11	0,02	1,43	4,05	0,06	5,25
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	C072	Piña, cruda	15,00	8,25	8,40	0,09	0,02	1,86	2,40	0,08	0,45
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70,00	56,00	111,30	0,63	0,21	26,18	11,20	0,21	9,80
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**345,00**	**269,50**	**499,71**	**19,31**	**13,09**	**74,52**	**161,98**	**3,28**	**2491,15**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
393,00	312,55	550,39	23,22	16,03	85,63	167,72	3,83	2502,11
% DE ADECUACION		27,60%	33,26%	24,10%	30,67%	15,25%	43,97%	166,81%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,24
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	1,10	0,05	0,01	0,25	0,54	0,03	0,36
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	F099	Res, carne magra, cruda	70,00	70,00	97,30	15,26	3,99	0,00	4,20	1,89	35,70
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,48	0,08	6,80	5,60	0,80	68,00
Menú 7	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	141,20	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,60	0,03	0,00	0,38	1,08	0,02	1,40
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,13	0,02	0,42	3,36	0,14	0,96
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	2,94	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	C072	Piña, cruda	16,00	8,80	4,93	0,10	0,02	1,98	2,56	0,08	0,48
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	85,00	68,00	108,12	0,77	0,26	31,79	13,60	0,26	11,90
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**393,00**	**312,55**	**550,39**	**23,22**	**16,03**	**85,63**	**167,72**	**3,83**	**2502,11**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
473,00	382,60	698,33	27,39	19,32	115,68	197,00	4,41	2521,86
% DE ADECUACION		28,03%	31,40%	23,28%	33,18%	17,91%	46,37%	168,12%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	F099	Res, carne magra, cruda	80,00	80,00	111,20	17,44	4,56	0,00	4,80	2,16	40,80
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida Lácteo	Jugo de curuba con leche	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,48	0,08	6,80	5,60	0,80	68,00
Menú 7	Bebida Lácteo	Jugo de curuba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 7	Bebida Lácteo	Jugo de curuba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	183,56	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	2,00	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B059	Lechuga común, cruda	17,00	9,35	1,68	0,14	0,02	0,44	3,57	0,15	1,02
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	17,00	13,60	3,13	0,15	0,02	0,70	1,53	0,09	1,02
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,00	14,45	6,79	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	C072	Piña, cruda	17,00	9,35	5,24	0,10	0,02	2,11	2,72	0,09	0,51
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	159,00	1,13	0,38	46,75	20,00	0,38	17,50
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**473,00**	**382,60**	**698,33**	**27,39**	**19,32**	**115,68**	**197,00**	**4,41**	**2521,86**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 7

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
503,00	409,20	742,49	30,07	21,92	119,81	200,46	4,80	2528,43
% DE ADECUACION		25,60%	29,62%	22,66%	29,51%	18,22%	40,65%	168,56%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,62	1,92	0,02	0,32
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,09	0,01	0,41	0,90	0,05	0,60
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,90
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida láctea	Jugo de curuba con leche	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,48	0,08	6,80	5,60	0,80	68,00
Menú 7	Bebida láctea	Jugo de curuba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 7	Bebida láctea	Jugo de curuba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,57	1,62	0,02	2,10
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereales	Arroz con Zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limon)	C072	Piña, cruda	20,00	11,00	6,16	0,12	0,02	2,48	3,20	0,10	0,60
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120,00	96,00	152,64	1,08	0,36	44,88	19,20	0,36	16,80
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**503,00**	**409,20**	**742,49**	**30,07**	**21,92**	**119,81**	**200,46**	**4,80**	**2528,43**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
317,00	245,70	444,61	11,52	15,65	62,06	66,05	2,52	2801,42
% DE ADECUACION		34,20%	25,31%	36,14%	34,10%	9,44%	45,04%	247,26%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	81,95	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	T019	Garbanzo, crudo	6,00	6,00	23,58	1,19	0,33	3,53	7,20	0,38	1,80
Menú 8	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	44,80	0,48	0,08	9,92	12,80	0,40	2,40
Menú 8	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,40	0,22	0,02	1,23	3,84	0,05	0,64
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B077	Pepino Cohombro, crudo	16,00	12,00	2,24	0,08	0,02	0,37	2,88	0,05	0,32
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	92,40	0,77	0,14	21,21	2,10	0,35	2,80
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**317,00**	**245,70**	**444,61**	**11,52**	**15,65**	**62,06**	**66,05**	**2,52**	**2801,42**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
359,00	282,55	544,36	13,19	19,94	75,12	75,04	2,97	2804,14
% DE ADECUACION		33,42%	23,14%	36,72%	32,93%	9,38%	47,90%	233,68%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	81,95	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	T019	Garbanzo, crudo	10,00	10,00	39,30	1,99	0,55	5,88	12,00	0,64	3,00
Menú 8	Bebida lácteo	Jugo de Piña	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	44,80	0,48	0,08	9,92	12,80	0,40	2,40
Menú 8	Bebida lácteo	Jugo de Piña	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	8,00	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00	15,00	2,80	0,10	0,02	0,46	3,60	0,06	0,40
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	4,60	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	105,60	0,88	0,16	24,24	2,40	0,40	3,20
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**359,00**	**282,55**	**544,36**	**13,19**	**19,94**	**75,12**	**75,04**	**2,97**	**2804,14**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
394,00	314,20	584,14	15,95	23,59	89,73	89,98	3,79	2808,20
% DE ADECUACION		29,29%	22,85%	35,48%	32,14%	8,18%	43,57%	187,21%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B103	Tomate, crudo	7,00	5,60	1,29	0,06	0,01	0,29	0,63	0,04	0,42
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	T019	Garbanzo, crudo	21,00	21,00	66,81	4,18	1,16	12,35	25,20	1,34	6,30
Menú 8	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	24,64	0,48	0,08	9,92	12,80	0,40	2,40
Menú 8	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	141,20	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00	15,00	2,10	0,10	0,02	0,46	3,60	0,06	0,40
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	90,00	64,80	85,54	0,99	0,18	27,27	2,70	0,45	3,60
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**394,00**	**314,20**	**584,14**	**15,95**	**23,59**	**89,73**	**89,98**	**3,79**	**2808,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
484,00	387,80	822,70	19,55	28,30	121,90	108,88	4,85	2814,12
% DE ADECUACION		33,03%	22,41%	34,10%	34,96%	9,90%	51,00%	187,61%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	3,42	0,13	0,01	0,69	2,16	0,03	0,36
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	1,66	0,08	0,01	0,37	0,81	0,05	0,54
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	T019	Garbanzo, crudo	31,00	31,00	176,85	6,17	1,71	18,23	37,20	1,98	9,30
Menú 8	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	C072	Piña, cruda	90,00	49,50	27,72	0,54	0,09	11,16	14,40	0,45	2,70
Menú 8	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	183,56	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,00	21,85	8,74	0,32	0,02	1,77	5,52	0,07	0,92
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B077	Pepino Cohombro, crudo	23,00	17,25	2,42	0,12	0,02	0,53	4,14	0,07	0,46
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	23,00	18,40	4,23	0,21	0,02	0,94	2,07	0,12	1,38
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	125,00	90,00	118,80	1,38	0,25	37,88	3,75	0,63	5,00
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**484,00**	**387,80**	**822,70**	**19,55**	**28,30**	**121,90**	**108,88**	**4,85**	**2814,12**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 8

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
526,00	427,35	898,94	23,85	33,39	139,75	133,87	6,16	3208,23
% DE ADECUACION		31,00%	23,50%	34,52%	34,42%	12,17%	52,22%	213,88%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	3,42	0,13	0,01	0,69	2,16	0,03	0,36
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	1,66	0,08	0,01	0,37	0,81	0,05	0,54
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	T019	Garbanzo, crudo	50,00	50,00	196,50	9,35	2,75	29,40	60,00	3,20	15,00
Menú 8	Bebida lácteo	Jugo de Piña	C072	Piña, cruda	90,00	49,50	27,72	0,54	0,09	11,16	14,40	0,45	2,70
Menú 8	Bebida lácteo	Jugo de Piña	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,00	23,75	9,50	0,35	0,03	1,93	6,00	0,08	1,00
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B077	Pepino Cohombro, crudo	25,00	18,75	2,63	0,13	0,03	0,58	4,50	0,08	0,50
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	B103	Tomate, crudo	25,00	20,00	4,60	0,23	0,03	1,03	2,25	0,13	1,50
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limon)	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	130,00	93,60	123,55	1,43	0,26	33,39	3,90	0,65	5,20
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**526,00**	**427,35**	**898,94**	**23,85**	**33,39**	**139,75**	**133,87**	**6,16**	**3208,23**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
303,00	249,24	389,62	18,20	15,73	41,22	175,42	1,94	2429,62
% DE ADECUACION		29,97%	40,00%	36,34%	22,65%	25,06%	34,68%	214,44%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,00	1,70	0,94	0,01	0,00	0,19	0,54	0,01	0,70
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	87,98	10,97	4,88	0,05	5,83	0,37	33,39
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida / lácteo	Jugo de mango con leche	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	47,40	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 9	Bebida / lácteo	Jugo de mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,93	122,20	0,07	47,37
Menú 9	Bebida / lácteo	Jugo de mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	22,00	22,00	31,46	1,28	0,20	5,94	1,54	0,11	0,22
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,00	9,50	4,00	0,14	0,01	0,77	2,40	0,03	0,40
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B103	Tomate, crudo	13,00	10,40	2,99	0,12	0,01	0,53	1,17	0,07	0,78
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	12,00	7,20	4,08	0,35	0,02	0,46	14,76	0,29	7,92
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	12,00	6,60	2,16	0,10	0,01	0,31	2,52	0,11	0,72
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00	10,20	5,64	0,08	0,01	1,14	3,24	0,05	4,20
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	C025	Fresa, madura, cruda	12,00	11,40	5,40	0,10	0,06	1,00	2,52	0,06	0,24
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50,00	50,00	40,00	1,10	0,05	8,45	6,00	0,40	3,00
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	SC	Paprika	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**303,00**	**249,24**	**389,62**	**18,20**	**15,73**	**41,22**	**175,42**	**1,94**	**2429,62**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
362,00	303,00	460,77	19,99	19,07	49,25	187,19	2,35	2436,54
% DE ADECUACION		28,29%	35,07%	35,12%	21,59%	23,40%	37,90%	203,05%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,32	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,41	0,02	0,00	0,29	0,81	0,01	1,05
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,15	91,30	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida / lácteo	Jugo de mango con leche	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	47,40	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 9	Bebida / lácteo	Jugo de mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 9	Bebida / lácteo	Jugo de mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	32,00	32,00	45,76	1,86	0,29	8,64	2,24	0,16	0,32
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00	14,25	6,00	0,21	0,02	1,16	3,60	0,05	0,60
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	3,45	0,14	0,02	0,62	1,35	0,08	0,90
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	15,00	9,00	5,10	0,44	0,03	0,57	18,45	0,36	9,90
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	15,00	8,25	2,70	0,12	0,02	0,39	3,15	0,14	0,90
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	7,05	0,11	0,02	1,43	4,05	0,06	5,25
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	C025	Fresa, madura, cruda	15,00	14,25	6,75	0,12	0,08	1,25	3,15	0,08	0,30
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	70,00	70,00	56,00	1,54	0,07	11,83	8,40	0,56	4,20
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	SC	Paprika	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**362,00**	**303,00**	**460,77**	**19,99**	**19,07**	**49,25**	**187,19**	**2,35**	**2436,54**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
419,00	355,60	484,54	24,08	22,56	55,00	195,43	2,70	2448,93
% DE ADECUACION		24,30%	34,50%	33,92%	19,70%	17,77%	31,06%	163,26%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	36,00	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,24
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	1,10	0,05	0,01	0,25	0,54	0,03	0,36
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	3,60	0,03	0,00	0,38	1,08	0,02	1,40
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	1,60	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70,00	65,10	108,07	14,49	6,44	0,07	7,70	0,49	44,10
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida / lácteo	Jugo de mango con leche	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	0,44	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 9	Bebida / lácteo	Jugo de mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	35,10	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 9	Bebida / lácteo	Jugo de mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	64,87	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	40,00	40,00	0,00	2,32	0,36	10,80	2,80	0,20	0,40
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	3,13	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	36,00	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B103	Tomate, crudo	17,00	13,60	7,60	0,15	0,02	0,70	1,53	0,09	1,02
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	57,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	L015	Sal	2,00	2,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	16,00	9,60	6,84	0,46	0,03	0,61	19,68	0,38	10,56
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	3,26	0,13	0,02	0,42	3,36	0,14	0,96
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	1,58	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	C025	Fresa, madura, cruda	16,00	15,20	0,00	0,13	0,08	1,33	3,36	0,08	0,32
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	6,39	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	85,00	85,00	0,00	1,87	0,09	14,37	10,20	0,68	5,10
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	L015	Sal	2,00	2,00	68,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	SC	Paprika	4,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**419,00**	**355,60**	**484,54**	**24,08**	**22,56**	**55,00**	**195,43**	**2,70**	**2448,93**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
515,00	447,30	606,22	29,00	27,26	71,51	226,41	3,32	2467,57
% DE ADECUACION		24,34%	33,26%	32,84%	20,51%	20,58%	34,94%	164,50%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	45,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	4,80	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	2,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	80,00	74,40	123,50	16,56	7,36	0,08	8,80	0,56	50,40
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida / lácteo	Jugo de mango con leche	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	0,44	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 9	Bebida / lácteo	Jugo de mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	35,10	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 9	Bebida / lácteo	Jugo de mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	74,85	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	60,00	60,00	0,00	3,48	0,54	16,20	4,20	0,30	0,60
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	3,68	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,00	23,75	45,00	0,35	0,03	1,93	6,00	0,08	1,00
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	9,50	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	85,80	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	L015	Sal	2,00	2,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	17,00	10,20	7,27	0,49	0,03	0,65	20,91	0,41	11,22
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	17,00	9,35	3,47	0,14	0,02	0,44	3,57	0,15	1,02
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,00	14,45	1,68	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	C025	Fresa, madura, cruda	17,00	16,15	0,00	0,14	0,09	1,41	3,57	0,09	0,34
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	6,79	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	125,00	125,00	0,00	2,75	0,13	21,13	15,00	1,00	7,50
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	L015	Sal	2,00	2,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	SC	Paprika	5,00	0,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**515,00**	**447,30**	**606,22**	**29,00**	**27,26**	**71,51**	**226,41**	**3,32**	**2467,57**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
554,00	480,20	658,33	31,47	31,23	73,51	235,48	3,57	2477,99
% DE ADECUACION		22,70%	31,01%	32,30%	18,11%	21,41%	30,23%	165,20%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	54,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,62	1,92	0,02	0,32
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,09	0,01	0,41	0,90	0,05	0,60
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	4,80	0,04	0,01	0,57	1,62	0,02	2,10
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	2,40	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	90,00	83,70	138,94	18,63	8,28	0,09	9,90	0,63	56,70
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	L015	Sal	2,00	2,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida lácteo	Jugo de mango con leche	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	0,44	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 9	Bebida lácteo	Jugo de mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	35,10	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 9	Bebida lácteo	Jugo de mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	74,85	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	62,00	62,00	0,00	3,60	0,56	16,74	4,34	0,31	0,62
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,05	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B027	Cebolla cabezona, cruda	30,00	28,50	54,00	0,42	0,03	2,31	7,20	0,09	1,20
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	B103	Tomate, crudo	22,00	17,60	11,40	0,20	0,02	0,90	1,98	0,11	1,32
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	88,66	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	L015	Sal	2,00	2,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	20,00	12,00	8,55	0,58	0,04	0,76	24,60	0,48	13,20
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	4,08	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	1,98	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	C025	Fresa, madura, cruda	20,00	19,00	0,00	0,16	0,10	1,66	4,20	0,10	0,40
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	7,99	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	125,00	125,00	0,00	2,75	0,13	21,13	15,00	1,00	7,50
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	L015	Sal	2,00	2,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	SC	Paprika	6,00	0,00	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**554,00**	**480,20**	**658,33**	**31,47**	**31,23**	**73,51**	**235,48**	**3,57**	**2477,99**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
476,00	212,60	445,93	16,83	14,89	59,50	46,94	2,90	3535,26
% DE ADECUACION		34,30%	36,99%	34,38%	32,69%	6,71%	51,80%	312,03%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	T026	Lenteja común, cruda	7,00	7,00	27,09	1,62	0,06	4,27	3,57	0,50	1,89
Menú 10	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya	C056	Maracuyá, cruda	70,00	22,40	42,00	1,05	0,35	8,68	6,30	1,19	4,20
Menú 10	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida /Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	SC	Curcuma	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,40	0,22	0,02	1,23	3,84	0,05	0,64
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B052	Habichuela, cruda	16,00	14,40	6,88	0,34	0,00	1,15	6,40	0,16	0,96
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B079	Perejil, crudo	2,00	1,80	1,10	0,06	0,02	0,14	2,76	0,13	1,12
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	79,50	0,45	0,15	18,70	8,00	0,15	7,00
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**476,00**	**212,60**	**445,93**	**16,83**	**14,89**	**59,50**	**46,94**	**2,90**	**3535,26**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
530,00	260,45	575,64	19,05	20,15	77,18	58,60	3,44	3541,89
% DE ADECUACION		35,34%	33,42%	37,12%	33,84%	7,33%	55,40%	295,16%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,76	0,19	0,01	1,17	1,60	0,05	0,76
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	9,35	0,44	28,60
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	T026	Lenteja común, cruda	10,00	10,00	38,70	2,31	0,09	6,10	5,10	0,72	2,70
Menú 10	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya	C056	Maracuyá, cruda	70,00	22,40	42,00	1,05	0,35	8,68	6,30	1,19	4,20
Menú 10	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida /Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	SC	Curcuma	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	8,00	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B052	Habichuela, cruda	20,00	18,00	8,60	0,42	0,00	1,44	8,00	0,20	1,20
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B079	Perejil, crudo	3,00	2,70	1,65	0,09	0,03	0,21	4,14	0,20	1,68
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70,00	56,00	111,30	0,63	0,21	26,18	11,20	0,21	9,80
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**530,00**	**260,45**	**575,64**	**19,05**	**20,15**	**77,18**	**58,60**	**3,44**	**3541,89**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
587,00	312,85	686,40	25,41	25,24	94,64	71,74	4,52	3555,64
% DE ADECUACION		34,42%	36,41%	37,95%	33,90%	6,52%	51,98%	237,04%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	2,66	0,19	0,01	1,17	1,60	0,05	0,76
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	1,29	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B103	Tomate, crudo	7,00	5,60	65,79	0,06	0,01	0,29	0,63	0,04	0,42
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	100,74	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	0,00	14,98	4,20	0,14	11,90	0,56	36,40
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	L015	Sal	4,00	4,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	T026	Lenteja común, cruda	21,00	21,00	23,82	4,85	0,19	12,81	10,71	1,51	5,67
Menú 10	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya	C056	Maracuyá, cruda	70,00	22,40	0,00	1,05	0,35	8,68	6,30	1,19	4,20
Menú 10	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	13,44	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida /Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	23,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	2,74	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	141,20	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	L015	Sal	2,00	2,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	SC	Curcuma	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	7,60	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,74	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B052	Habichuela, cruda	20,00	18,00	0,00	0,42	0,00	1,44	8,00	0,20	1,20
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B079	Perejil, crudo	4,00	3,60	36,00	0,12	0,04	0,28	5,52	0,26	2,24
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	2,74	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	L015	Sal	1,00	1,00	1,98	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	85,00	68,00	36,00	0,77	0,26	31,79	13,60	0,26	11,90
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	108,12	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	L015	Sal	2,00	2,00	36,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**587,00**	**312,85**	**686,40**	**25,41**	**25,24**	**94,64**	**71,74**	**4,52**	**3555,64**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
685,00	400,60	945,19	31,76	31,14	131,45	92,27	5,80	3571,51
% DE ADECUACION		37,94%	36,42%	37,52%	37,70%	8,39%	61,06%	238,10%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	3,42	0,28	0,02	1,76	2,40	0,08	1,14
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	1,66	0,13	0,01	0,69	2,16	0,03	0,36
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	147,06	0,08	0,01	0,37	0,81	0,05	0,54
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	116,10	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	0,00	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	L015	Sal	4,00	4,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	T026	Lenteja común, cruda	32,00	32,00	31,76	7,39	0,29	19,52	16,32	2,30	8,64
Menú 10	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya	C056	Maracuyá, cruda	70,00	22,40	0,00	1,05	0,35	8,68	6,30	1,19	4,20
Menú 10	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	13,44	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida /Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	31,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	4,10	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	183,56	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	L015	Sal	2,00	2,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	SC	Curcuma	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	8,74	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,00	21,85	8,90	0,32	0,02	1,77	5,52	0,07	0,92
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B052	Habichuela, cruda	23,00	20,70	0,00	0,48	0,00	1,66	3,20	0,23	1,38
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B079	Perejil, crudo	5,00	4,50	45,00	0,15	0,05	0,35	6,90	0,33	2,80
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	4,10	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	L015	Sal	1,00	1,00	2,48	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	45,00	1,13	0,38	46,75	20,00	0,38	17,50
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	159,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	L015	Sal	2,00	2,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**685,00**	**400,60**	**945,19**	**31,76**	**31,14**	**131,45**	**92,27**	**5,80**	**3571,51**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 10

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
728,00	443,20	1021,72	38,97	36,94	146,98	106,81	7,45	3970,10
% DE ADECUACION		35,23%	38,40%	38,20%	36,20%	9,71%	63,13%	264,67%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	3,42	0,28	0,02	1,76	2,40	0,08	1,14
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	1,66	0,13	0,01	0,69	2,16	0,03	0,36
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	154,80	0,08	0,01	0,37	0,81	0,05	0,54
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	130,10	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	90,00	90,00	0,00	19,26	5,40	0,18	15,30	0,72	46,80
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	L015	Sal	4,00	4,00	108,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	T026	Lenteja común, cruda	52,00	52,00	31,76	12,01	0,47	31,72	26,52	3,74	14,04
Menú 10	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya	C056	Maracuyá, cruda	70,00	22,40	0,00	1,05	0,35	8,68	6,30	1,19	4,20
Menú 10	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	13,44	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida /Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	31,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	4,10	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	197,68	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	L015	Sal	2,00	2,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 10	Cereales	Arroz Amarillo	SC	Curcuma	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	9,50	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,00	23,75	9,68	0,35	0,03	1,93	6,00	0,08	1,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B052	Habichuela, cruda	25,00	22,50	0,00	0,53	0,00	1,80	10,00	0,25	1,50
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	B079	Perejil, crudo	6,00	5,40	54,00	0,17	0,06	0,41	8,28	0,40	3,36
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	4,10	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	L015	Sal	2,00	2,00	2,97	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120,00	96,00	54,00	1,08	0,36	44,88	19,20	0,36	16,80
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	152,64	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	L015	Sal	2,00	2,00	54,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**728,00**	**443,20**	**1021,72**	**38,97**	**36,94**	**146,98**	**106,81**	**7,45**	**3970,10**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
323,00	251,32	474,98	16,84	14,77	66,45	60,73	4,14	2381,89
% DE ADECUACION		36,54%	37,00%	34,11%	36,51%	8,68%	73,93%	210,23%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,80	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,84	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	F099	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	T006	Frijol bola roja, crudo	7,00	7,00	25,97	1,50	0,08	4,11	8,75	0,50	1,05
Menú 11	Bebida / lácteo	Naranjada de Panela	C062	Naranja, cruda	80,00	48,00	32,80	0,56	0,24	7,04	26,40	1,04	1,60
Menú 11	Bebida / lácteo	Naranjada de Panela	K033	Panela	6,00	6,00	21,84	0,04	0,01	5,41	2,52	0,29	2,34
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	2,88	0,13	0,02	0,42	3,36	0,14	0,96
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	C002	Aguacate Lorena, crudo	16,00	12,32	28,64	0,26	2,13	1,60	1,60	0,06	0,96
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	116,20	0,84	0,14	27,51	5,60	0,28	18,20
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**323,00**	**251,32**	**474,98**	**16,84**	**14,77**	**66,45**	**60,73**	**4,14**	**2381,89**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
368,00	289,15	583,88	18,88	19,53	80,29	69,49	4,63	2387,55
% DE ADECUACION		35,84%	33,12%	35,96%	35,20%	8,69%	74,73%	198,96%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,76	0,19	0,01	1,17	1,60	0,05	0,76
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	3,60	0,13	0,01	0,69	2,16	0,03	0,36
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	2,07	0,08	0,01	0,37	0,81	0,05	0,54
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	F099	Res, carne magra, cruda	55,00	55,00	76,45	11,99	3,14	0,00	3,30	1,49	28,05
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	T006	Frijol bola roja, crudo	10,00	10,00	37,10	2,14	0,12	5,87	12,50	0,71	1,50
Menú 11	Bebida / lácteo	Naranjada de Panela	C062	Naranja, cruda	80,00	48,00	32,80	0,56	0,24	7,04	26,40	1,04	1,60
Menú 11	Bebida / lácteo	Naranjada de Panela	K033	Panela	6,00	6,00	21,84	0,04	0,01	5,41	2,52	0,29	2,34
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	3,60	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	4,60	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	C002	Aguacate Lorena, crudo	20,00	15,40	35,80	0,32	2,66	2,00	2,00	0,08	1,20
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	B092	Plátano hartón, verde, crudo	80,00	54,40	132,80	0,96	0,16	31,44	6,40	0,32	20,80
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**368,00**	**289,15**	**583,88**	**18,88**	**19,53**	**80,29**	**69,49**	**4,63**	**2387,55**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
422,00	338,90	619,35	25,13	23,57	96,03	87,04	5,94	2400,01
% DE ADECUACION		31,06%	36,00%	35,44%	34,40%	7,91%	68,30%	160,00%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	38,66	0,19	0,01	1,17	1,60	0,05	0,76
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	13,00	12,35	2,39	0,18	0,01	1,00	3,12	0,04	0,52
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B103	Tomate, crudo	13,00	10,40	160,37	0,12	0,01	0,53	1,17	0,07	0,78
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	5,02	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	F099	Res, carne magra, cruda	70,00	70,00	0,00	15,26	3,99	0,00	4,20	1,89	35,70
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	L015	Sal	4,00	4,00	38,74	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	T006	Frijol bola roja, crudo	21,00	21,00	0,00	4,49	0,25	12,33	26,25	1,49	3,15
Menú 11	Bebida / lácteo	Naranjada de Panela	C062	Naranja, cruda	80,00	48,00	21,84	0,56	0,24	7,04	26,40	1,04	1,60
Menú 11	Bebida / lácteo	Naranjada de Panela	K033	Panela	6,00	6,00	0,44	0,04	0,01	5,41	2,52	0,29	2,34
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	0,00	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	1,14	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	141,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	2,74	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	36,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	36,00	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	27,57	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	C002	Aguacate Lorena, crudo	20,00	15,40	1,98	0,32	2,66	2,00	2,00	0,08	1,20
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	3,68	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	B092	Plátano hartón, verde, crudo	90,00	61,20	0,00	1,08	0,18	35,37	7,20	0,36	23,40
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	101,59	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**422,00**	**338,90**	**619,35**	**25,13**	**23,57**	**96,03**	**87,04**	**5,94**	**2400,01**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
517,00	418,96	817,59	31,35	28,82	131,04	109,77	7,47	2418,39
% DE ADECUACION		32,82%	35,96%	34,72%	37,58%	9,98%	78,58%	161,23%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	48,42	0,28	0,02	1,76	2,40	0,08	1,14
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	3,13	0,22	0,02	1,23	3,84	0,05	0,64
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B103	Tomate, crudo	17,00	13,60	222,50	0,15	0,02	0,70	1,53	0,09	1,02
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	6,76	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	F099	Res, carne magra, cruda	80,00	80,00	0,00	17,44	4,56	0,00	4,80	2,16	40,80
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	L015	Sal	4,00	4,00	49,10	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	T006	Frijol bola roja, crudo	32,00	32,00	0,00	6,85	0,38	18,78	40,00	2,27	4,80
Menú 11	Bebida / lácteo	Naranjada de Panela	C062	Naranja, cruda	80,00	48,00	29,12	0,56	0,24	7,04	26,40	1,04	1,60
Menú 11	Bebida / lácteo	Naranjada de Panela	K033	Panela	8,00	8,00	0,44	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	0,00	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	1,14	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	183,56	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	4,10	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	23,00	12,65	45,00	0,18	0,02	0,60	4,83	0,21	1,38
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	23,00	18,40	31,70	0,21	0,02	0,94	2,07	0,12	1,38
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	C002	Aguacate Lorena, crudo	23,00	17,71	2,28	0,37	3,06	2,30	2,30	0,09	1,38
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	4,23	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	B092	Plátano hartón, verde, crudo	125,00	85,00	0,00	1,50	0,25	49,13	10,00	0,50	32,50
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	141,10	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**517,00**	**418,96**	**817,59**	**31,35**	**28,82**	**131,04**	**109,77**	**7,47**	**2418,39**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 11

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
572,00	470,10	928,80	38,39	33,93	150,12	137,77	9,28	2428,47
% DE ADECUACION		32,03%	37,82%	35,09%	36,98%	12,52%	78,60%	161,90%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	57,42	0,28	0,02	1,76	2,40	0,08	1,14
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	17,00	16,15	3,50	0,24	0,02	1,31	4,08	0,05	0,68
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	B103	Tomate, crudo	19,00	15,20	273,50	0,17	0,02	0,78	1,71	0,10	1,14
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	7,14	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	0,00	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,90
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	L015	Sal	4,00	4,00	58,10	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol rojo Guisado	T006	Frijol bola roja, crudo	52,00	52,00	0,00	11,13	0,62	30,52	65,00	3,69	7,80
Menú 11	Bebida / lácteo	Naranjada de Panela	C062	Naranja, cruda	80,00	48,00	29,12	0,56	0,24	7,04	26,40	1,04	1,60
Menú 11	Bebida / lácteo	Naranjada de Panela	K033	Panela	8,00	8,00	0,44	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	0,00	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	1,52	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	197,68	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	4,10	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	54,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	25,00	13,75	54,00	0,20	0,03	0,65	5,25	0,23	1,50
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	25,00	20,00	34,46	0,23	0,03	1,03	2,25	0,13	1,50
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	C002	Aguacate Lorena, crudo	25,00	19,25	2,48	0,40	3,33	2,50	2,50	0,10	1,50
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	4,60	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	B092	Plátano hartón, verde, crudo	130,00	88,40	0,00	1,56	0,26	51,09	10,40	0,52	33,80
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	146,74	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**572,00**	**470,10**	**928,80**	**38,39**	**33,93**	**150,12**	**137,77**	**9,28**	**2428,47**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 12

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
296,00	242,05	448,52	19,53	15,26	54,99	209,32	1,72	1688,26
% DE ADECUACION		34,50%	42,92%	35,25%	30,21%	29,90%	30,75%	149,01%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,70	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0,04
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	46,80	0,54	0,24	9,06	9,60	0,18	1,80
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	A001	Almidón de maíz, crudo	2,00	2,00	7,40	0,01	0,00	1,83	0,04	0,01	0,18
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	22,00	22,00	31,46	1,28	0,20	5,94	1,54	0,11	0,22
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	14,64	0,01	1,62	0,00	0,28	0,00	17,54
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	3,00	3,00	14,97	0,79	0,80	1,15	28,20	0,02	11,07
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	3,00	3,00	8,58	0,70	0,56	0,18	12,15	0,02	14,25
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	12,00	7,20	4,08	0,35	0,02	0,46	14,76	0,29	7,92
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	12,00	6,60	2,16	0,10	0,01	0,31	2,52	0,11	0,72
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00	10,20	5,64	0,08	0,01	1,14	3,24	0,05	4,20
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C051	Mango común, crudo	12,00	6,00	9,48	0,07	0,00	2,05	1,80	0,06	0,48
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Monedas de platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	92,40	0,77	0,14	21,21	2,10	0,35	2,80
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Monedas de platano	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**296,00**	**242,05**	**448,52**	**19,53**	**15,26**	**54,99**	**209,32**	**1,72**	**1688,26**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 12

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
339,00	277,55	523,35	21,85	18,42	63,87	243,63	2,01	1710,31
% DE ADECUACION		32,13%	38,34%	33,92%	28,00%	30,45%	32,35%	142,53%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	1,05	0,03	0,01	0,19	0,21	0,01	0,06
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	9,35	0,44	28,60
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	46,80	0,54	0,24	9,06	9,60	0,18	1,80
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	A001	Almidón de maíz, crudo	3,00	3,00	11,10	0,01	0,00	2,74	0,06	0,02	0,27
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	32,00	32,00	45,76	1,86	0,29	8,64	2,24	0,16	0,32
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	14,64	0,01	1,62	0,00	0,28	0,00	17,54
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	5,00	5,00	24,95	1,32	1,33	1,92	47,00	0,03	18,45
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5,00	5,00	14,30	1,17	0,94	0,30	20,25	0,03	23,75
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	15,00	9,00	5,10	0,44	0,03	0,57	18,45	0,36	9,90
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	15,00	8,25	2,70	0,12	0,02	0,39	3,15	0,14	0,90
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	7,05	0,11	0,02	1,43	4,05	0,06	5,25
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C051	Mango común, crudo	15,00	7,50	11,85	0,09	0,00	2,57	2,25	0,08	0,60
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Monedas de platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	105,60	0,88	0,16	24,24	2,40	0,40	3,20
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Monedas de platano	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**339,00**	**277,55**	**523,35**	**21,85**	**18,42**	**63,87**	**243,63**	**2,01**	**1710,31**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 12

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
387,00	321,10	519,94	27,49	22,93	72,43	304,23	2,30	1756,53
% DE ADECUACION		26,08%	39,38%	34,48%	25,94%	27,66%	26,46%	117,10%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	0,00	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	2,74	0,04	0,01	0,25	0,28	0,02	0,08
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	98,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	19,68	14,98	4,20	0,14	11,90	0,56	36,40
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	36,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	0,44	0,54	0,24	9,06	9,60	0,18	1,80
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	23,82	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	35,10	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	A001	Almidón de maíz, crudo	4,00	4,00	21,96	0,01	0,00	3,66	0,08	0,02	0,36
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	40,00	40,00	1,19	2,32	0,36	10,80	2,80	0,20	0,40
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	D018	Margarina, con sal	3,00	3,00	57,20	0,02	2,43	0,00	0,42	0,00	26,31
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10,00	10,00	14,80	2,63	2,66	3,84	94,00	0,05	36,90
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	7,00	7,00	49,90	1,64	1,31	0,41	28,35	0,04	33,25
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	L015	Sal	2,00	2,00	20,02	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	16,00	9,60	6,32	0,46	0,03	0,61	19,68	0,38	10,56
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	36,00	0,13	0,02	0,42	3,36	0,14	0,96
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	1,58	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	3,26	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C051	Mango común, crudo	16,00	8,00	6,39	0,10	0,00	2,74	2,40	0,08	0,64
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Monedas de platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	90,00	64,80	0,00	0,99	0,18	27,27	2,70	0,45	3,60
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Monedas de platano	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	85,54	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**387,00**	**321,10**	**519,94**	**27,49**	**22,93**	**72,43**	**304,23**	**2,30**	**1756,53**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 12

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
464,00	386,60	641,22	32,28	27,81	92,29	352,17	2,72	1792,97
% DE ADECUACION		25,74%	37,02%	33,51%	26,47%	32,02%	28,66%	119,53%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	0,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	4,10	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,10
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	112,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	19,68	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	0,44	0,54	0,24	9,06	9,60	0,18	1,80
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	31,76	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	35,10	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	A001	Almidón de maíz, crudo	5,00	5,00	29,28	0,02	0,01	4,57	0,10	0,03	0,45
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	55,00	55,00	1,49	3,19	0,50	14,85	3,85	0,28	0,55
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	D018	Margarina, con sal	4,00	4,00	78,65	0,02	3,24	0,00	0,56	0,00	35,08
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	12,00	12,00	18,50	3,16	3,19	4,61	112,80	0,06	44,28
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8,00	8,00	59,88	1,87	1,50	0,47	32,40	0,04	38,00
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	L015	Sal	2,00	2,00	22,88	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	17,00	10,20	6,72	0,49	0,03	0,65	20,91	0,41	11,22
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	17,00	9,35	45,00	0,14	0,02	0,44	3,57	0,15	1,02
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,00	14,45	1,68	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	3,47	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C051	Mango común, crudo	17,00	8,50	6,79	0,10	0,00	2,91	2,55	0,09	0,68
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Monedas de platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	125,00	90,00	0,00	1,38	0,25	37,88	3,75	0,63	5,00
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Monedas de platano	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	118,80	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**464,00**	**386,60**	**641,22**	**32,28**	**27,81**	**92,29**	**352,17**	**2,72**	**1792,97**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 12

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
499,00	415,70	704,42	35,43	31,89	96,50	377,33	2,98	1823,76
% DE ADECUACION		24,29%	34,90%	32,98%	23,77%	34,30%	25,25%	121,58%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	0,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	4,10	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,10
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	126,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	F011	Cerdo, carne magra, cruda	90,00	90,00	19,68	19,26	5,40	0,18	15,30	0,72	46,80
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	54,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	0,44	0,54	0,24	9,06	9,60	0,18	1,80
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	31,76	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 12	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	35,10	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	A001	Almidón de maíz, crudo	6,00	6,00	36,60	0,02	0,01	5,48	0,12	0,03	0,54
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	56,00	56,00	1,49	3,25	0,50	15,12	3,92	0,28	0,56
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	D018	Margarina, con sal	5,00	5,00	80,08	0,03	4,06	0,00	0,70	0,00	43,85
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	22,20	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,00	10,00	64,87	2,34	1,87	0,59	40,50	0,05	47,50
Menú 12	Cereales	Macarrones con Queso	L015	Sal	2,00	2,00	28,60	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B044	Espinaca, cruda	20,00	12,00	7,90	0,58	0,04	0,76	24,60	0,48	13,20
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	54,00	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	1,98	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	4,08	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango , Zanahoria, Zumo de limón)	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	7,99	0,12	0,00	3,42	3,00	0,10	0,80
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Monedas de platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	130,00	93,60	0,00	1,43	0,26	39,39	3,90	0,65	5,20
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Monedas de platano	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	123,55	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**499,00**	**415,70**	**704,42**	**35,43**	**31,89**	**96,50**	**377,33**	**2,98**	**1823,76**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
279,00	209,20	402,08	10,20	12,26	59,99	66,01	2,07	3585,11
% DE ADECUACION		30,93%	22,42%	28,31%	32,96%	9,43%	36,95%	316,43%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	81,95	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B019	Arveja verde, cruda	7,00	2,80	6,93	0,41	0,02	1,09	2,52	0,11	0,35
Menú 13	Bebida / lácteo	Jugo de mango	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	47,40	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 13	Bebida / lácteo	Jugo de mango	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,70	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0,04
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	2,88	0,13	0,02	0,42	3,36	0,14	0,96
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	7,52	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	C051	Mango común, crudo	16,00	8,00	12,64	0,10	0,00	2,74	2,40	0,08	0,64
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	79,50	0,45	0,15	18,70	8,00	0,15	7,00
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**279,00**	**209,20**	**402,08**	**10,20**	**12,26**	**59,99**	**66,01**	**2,07**	**3585,11**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
330,00	249,50	501,71	11,31	15,38	76,27	74,73	2,35	3590,52
% DE ADECUACION		30,80%	19,84%	28,32%	33,44%	9,34%	37,87%	299,21%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	2,00	0,07	0,01	0,39	1,20	0,02	0,20
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	1,15	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,30
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	81,95	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B019	Arveja verde, cruda	10,00	4,00	9,90	0,59	0,03	1,55	3,60	0,15	0,50
Menú 13	Bebida / lácteo	Jugo de mango	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	47,40	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 13	Bebida / lácteo	Jugo de mango	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	1,05	0,03	0,01	0,19	0,21	0,01	0,06
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	3,60	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	9,40	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	15,80	0,12	0,00	3,42	3,00	0,10	0,80
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70,00	56,00	111,30	0,63	0,21	26,18	11,20	0,21	9,80
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**330,00**	**249,50**	**501,71**	**11,31**	**15,38**	**76,27**	**74,73**	**2,35**	**3590,52**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
371,00	280,20	748,25	12,56	18,49	88,77	82,60	2,63	3593,55
% DE ADECUACION		37,53%	18,00%	27,80%	31,79%	7,51%	30,22%	239,57%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	36,00	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,74	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B103	Tomate, crudo	7,00	5,60	66,47	0,06	0,01	0,29	0,63	0,04	0,42
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	73,76	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	64,87	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	L015	Sal	4,00	4,00	177,20	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B019	Arveja verde, cruda	21,00	8,40	0,00	1,24	0,06	3,26	7,56	0,32	1,05
Menú 13	Bebida / lácteo	Jugo de mango	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	23,82	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 13	Bebida / lácteo	Jugo de mango	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	108,07	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	1,19	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	36,00	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	2,74	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,14	0,04	0,01	0,25	0,28	0,02	0,08
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	108,12	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	7,99	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,90	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	0,44	0,12	0,00	3,42	3,00	0,10	0,80
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	27,84	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	85,00	68,00	0,00	0,77	0,26	31,79	13,60	0,26	11,90
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	1,98	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**371,00**	**280,20**	**748,25**	**12,56**	**18,49**	**88,77**	**82,60**	**2,63**	**3593,55**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
457,00	347,55	958,40	14,72	21,72	120,40	97,64	3,13	3601,93
% DE ADECUACION		38,47%	16,88%	26,17%	34,53%	8,88%	32,93%	240,13%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	45,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	4,10	0,13	0,01	0,69	2,16	0,03	0,36
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	117,30	0,08	0,01	0,37	0,81	0,05	0,54
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	73,76	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	74,85	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	L015	Sal	4,00	4,00	228,56	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B019	Arveja verde, cruda	32,00	12,80	0,00	1,89	0,10	4,96	11,52	0,48	1,60
Menú 13	Bebida / lácteo	Jugo de mango	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	31,76	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 13	Bebida / lácteo	Jugo de mango	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	123,50	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	1,49	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	45,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	4,10	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,14	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,10
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	23,00	12,65	9,19	0,18	0,02	0,60	4,83	0,21	1,38
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,09	0,16	0,02	2,19	6,21	0,09	8,05
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	C051	Mango común, crudo	23,00	11,50	0,44	0,14	0,00	3,93	3,45	0,12	0,92
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	27,84	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	0,00	1,13	0,38	46,75	20,00	0,38	17,50
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	2,28	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**457,00**	**347,55**	**958,40**	**14,72**	**21,72**	**120,40**	**97,64**	**3,13**	**3601,93**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 13

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
490,00	367,15	1050,16	16,33	24,79	127,16	106,39	3,51	3991,12
% DE ADECUACION		36,21%	16,08%	25,64%	31,32%	9,67%	29,72%	266,07%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	54,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	4,10	0,13	0,01	0,69	2,16	0,03	0,36
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	156,40	0,08	0,01	0,37	0,81	0,05	0,54
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	73,76	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	74,85	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	L015	Sal	4,00	4,00	251,68	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	B019	Arveja verde, cruda	52,00	20,80	0,00	3,07	0,16	8,06	18,72	0,78	2,60
Menú 13	Bebida / lácteo	Jugo de mango	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	31,76	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 13	Bebida / lácteo	Jugo de mango	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	138,94	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	1,79	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	54,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	4,10	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	1,52	0,06	0,02	0,38	0,42	0,02	0,12
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereales	Arroz al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	152,64	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	25,00	13,75	9,99	0,20	0,03	0,65	5,25	0,23	1,50
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,88	0,18	0,03	2,38	6,75	0,10	8,75
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	C051	Mango común, crudo	25,00	12,50	0,44	0,15	0,00	4,28	3,75	0,13	1,00
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	L015	Sal	2,00	2,00	27,84	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120,00	96,00	0,00	1,08	0,36	44,88	19,20	0,36	16,80
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	2,48	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**490,00**	**367,15**	**1050,16**	**16,33**	**24,79**	**127,16**	**106,39**	**3,51**	**3991,12**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
296,00	244,29	512,11	18,60	15,69	71,62	154,85	2,12	2034,25
% DE ADECUACION		39,39%	40,87%	36,24%	39,35%	22,12%	37,88%	179,55%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	87,98	10,97	4,88	0,05	5,83	0,37	33,39
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	80,80	1,20	0,08	17,84	6,40	0,72	2,40
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	2,00	2,00	2,40	0,13	0,01	0,39	0,38	0,03	0,06
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B052	Habichuela, cruda	16,00	14,40	6,88	0,34	0,00	1,15	6,40	0,16	0,96
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B079	Perejil, crudo	2,00	1,80	1,10	0,06	0,02	0,14	2,76	0,13	1,12
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	7,52	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	92,40	0,77	0,14	21,21	2,10	0,35	2,80
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**296,00**	**244,29**	**512,11**	**18,60**	**15,69**	**71,62**	**154,85**	**2,12**	**2034,25**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
330,00	274,15	590,90	19,89	18,95	82,38	160,95	2,40	2038,65
% DE ADECUACION		36,27%	34,90%	34,90%	36,12%	20,12%	38,66%	169,89%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,15	91,30	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	80,80	1,20	0,08	17,84	6,40	0,72	2,40
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	2,00	2,00	2,40	0,13	0,01	0,39	0,38	0,03	0,06
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B052	Habichuela, cruda	20,00	18,00	8,60	0,42	0,00	1,44	8,00	0,20	1,20
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B079	Perejil, crudo	3,00	2,70	1,65	0,09	0,03	0,21	4,14	0,20	1,68
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	9,40	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	105,60	0,88	0,16	24,24	2,40	0,40	3,20
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**330,00**	**274,15**	**590,90**	**19,89**	**18,95**	**82,38**	**160,95**	**2,40**	**2038,65**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
366,00	306,15	605,91	23,62	22,39	90,58	165,25	2,68	2049,25
% DE ADECUACION		30,39%	33,84%	33,66%	32,44%	15,02%	30,85%	136,62%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70,00	65,10	36,00	14,49	6,44	0,07	7,70	0,49	44,10
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	L015	Sal	2,00	2,00	141,20	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	64,87	1,20	0,08	17,84	6,40	0,72	2,40
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	23,82	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	98,00	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	1,14	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	36,00	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	2,74	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	85,54	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	1,98	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	3,00	3,00	2,74	0,20	0,01	0,59	0,57	0,05	0,09
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B052	Habichuela, cruda	20,00	18,00	7,99	0,42	0,00	1,44	8,00	0,20	1,20
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B079	Perejil, crudo	4,00	3,60	0,00	0,12	0,04	0,28	5,52	0,26	2,24
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	3,60	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	L015	Sal	1,00	1,00	56,56	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	90,00	64,80	36,00	0,99	0,18	27,27	2,70	0,45	3,60
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	7,74	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**366,00**	**306,15**	**605,91**	**23,62**	**22,39**	**90,58**	**165,25**	**2,68**	**2049,25**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
441,00	369,70	746,04	27,74	26,98	116,32	191,65	3,19	2066,78
% DE ADECUACION		29,95%	31,82%	32,51%	33,36%	17,42%	33,55%	137,79%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	80,00	74,40	45,00	16,56	7,36	0,08	8,80	0,56	50,40
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	L015	Sal	2,00	2,00	183,56	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	74,85	1,20	0,08	17,84	6,40	0,72	2,40
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	31,76	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	112,00	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	1,14	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	45,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	4,10	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	118,80	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	2,48	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	3,00	3,00	4,10	0,20	0,01	0,59	0,57	0,05	0,09
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B052	Habichuela, cruda	23,00	20,70	9,19	0,48	0,00	1,66	9,20	0,23	1,38
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B079	Perejil, crudo	5,00	4,50	0,00	0,15	0,05	0,35	6,90	0,33	2,80
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	3,60	0,16	0,02	2,19	6,21	0,09	8,05
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	L015	Sal	1,00	1,00	56,56	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	125,00	90,00	45,00	1,38	0,25	37,88	3,75	0,63	5,00
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	8,90	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**441,00**	**369,70**	**746,04**	**27,74**	**26,98**	**116,32**	**191,65**	**3,19**	**2066,78**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 14

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
473,00	398,95	809,56	30,44	30,95	123,32	196,83	3,45	2462,66
% DE ADECUACION		27,92%	29,99%	32,01%	30,38%	17,89%	29,19%	164,18%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	90,00	83,70	54,00	18,63	8,28	0,09	9,90	0,63	56,70
Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	L015	Sal	2,00	2,00	197,68	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	74,85	1,20	0,08	17,84	6,40	0,72	2,40
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	31,76	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 14	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	126,00	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	1,52	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	54,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	4,10	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereales	Arroz Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	123,55	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	2,97	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	4,00	4,00	4,10	0,27	0,01	0,79	0,76	0,06	0,12
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B052	Habichuela, cruda	25,00	22,50	9,99	0,53	0,00	1,80	10,00	0,25	1,50
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B079	Perejil, crudo	6,00	5,40	0,00	0,17	0,06	0,41	8,28	0,40	3,36
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	4,80	0,18	0,03	2,38	6,75	0,10	8,75
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arverja cocidas	L015	Sal	2,00	2,00	56,56	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	130,00	93,60	54,00	1,43	0,26	39,39	3,90	0,65	5,20
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	9,68	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**473,00**	**398,95**	**809,56**	**30,44**	**30,95**	**123,32**	**196,83**	**3,45**	**2462,66**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
278,00	263,25	381,67	18,36	13,15	45,97	164,85	1,66	2802,62
% DE ADECUACION		29,36%	40,35%	30,36%	25,26%	23,55%	29,55%	247,36%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	D004	Aceite de girasol	1,00	1,00	9,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	27,00	0,48	0,30	4,98	12,60	0,30	1,20
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B077	Pepino Cohombro, crudo	16,00	12,00	2,24	0,08	0,02	0,37	2,88	0,05	0,32
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	7,52	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50,00	50,00	40,00	1,10	0,05	8,45	6,00	0,40	3,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**278,00**	**263,25**	**381,67**	**18,36**	**13,15**	**45,97**	**164,85**	**1,66**	**2802,62**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
326,00	308,70	462,35	19,95	16,34	57,06	171,51	1,97	2807,16
% DE ADECUACION		28,38%	35,01%	30,08%	25,02%	21,44%	31,81%	233,93%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	9,35	0,44	28,60
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	27,00	0,48	0,30	4,98	12,60	0,30	1,20
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00	15,00	2,80	0,10	0,02	0,46	3,60	0,06	0,40
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	4,60	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	9,40	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	70,00	70,00	56,00	1,54	0,07	11,83	8,40	0,56	4,20
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**326,00**	**308,70**	**462,35**	**19,95**	**16,34**	**57,06**	**171,51**	**1,97**	**2807,16**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
369,00	351,15	554,81	23,96	19,28	64,75	177,30	2,28	2816,22
% DE ADECUACION		27,82%	34,32%	28,99%	23,19%	16,12%	26,20%	187,75%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	141,20	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	27,00	0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,24
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	2,28	0,05	0,01	0,25	0,54	0,03	0,36
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	1,10	14,98	4,20	0,14	11,90	0,56	36,40
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	64,87	0,48	0,30	4,98	12,60	0,30	1,20
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	23,82	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	108,07	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	1,14	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	36,00	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	2,74	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	L015	Sal	2,00	2,00	68,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00	15,00	3,68	0,10	0,02	0,46	3,60	0,06	0,40
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	7,99	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	0,44	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	25,65	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	85,00	85,00	0,00	1,87	0,09	14,37	10,20	0,68	5,10
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	2,10	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	L015	Sal	2,00	2,00	36,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**369,00**	**351,15**	**554,81**	**23,96**	**19,28**	**64,75**	**177,30**	**2,28**	**2816,22**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
454,00	433,80	695,08	28,63	23,53	86,72	206,70	2,88	2833,31
% DE ADECUACION		27,90%	32,83%	28,34%	24,87%	18,79%	30,29%	188,89%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	183,56	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	36,00	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	2,66	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	1,47	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	74,85	0,48	0,30	4,98	12,60	0,30	1,20
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	31,76	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	123,50	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	1,14	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	45,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	4,10	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	L015	Sal	2,00	2,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B077	Pepino Cohombro, crudo	23,00	17,25	4,23	0,12	0,02	0,53	4,14	0,07	0,46
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	23,00	18,40	9,19	0,21	0,02	0,94	2,07	0,12	1,38
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	0,44	0,16	0,02	2,19	6,21	0,09	8,05
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	25,65	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	125,00	125,00	0,00	2,75	0,13	21,13	15,00	1,00	7,50
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	2,42	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	L015	Sal	2,00	2,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**454,00**	**433,80**	**695,08**	**28,63**	**23,53**	**86,72**	**206,70**	**2,88**	**2833,31**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 15

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
479,00	457,10	750,14	31,15	27,16	91,25	210,32	3,01	3227,20
% DE ADECUACION		25,87%	30,69%	28,08%	22,48%	19,12%	25,50%	215,15%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	197,68	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	45,00	0,11	0,01	0,62	1,92	0,02	0,32
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	3,04	0,09	0,01	0,41	0,90	0,05	0,60
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	F011	Cerdo, carne magra, cruda	90,00	90,00	1,84	19,26	5,40	0,18	15,30	0,72	46,80
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	L015	Sal	2,00	2,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	74,85	0,48	0,30	4,98	12,60	0,30	1,20
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	31,76	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 15	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	138,94	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	1,52	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	54,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	4,10	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereales	Arroz blanco	L015	Sal	2,00	2,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B077	Pepino Cohombro, crudo	25,00	18,75	4,60	0,13	0,03	0,58	4,50	0,08	0,50
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	25,00	20,00	9,99	0,23	0,03	1,03	2,25	0,13	1,50
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	0,44	0,18	0,03	2,38	6,75	0,10	8,75
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	L015	Sal	2,00	2,00	25,65	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	120,00	120,00	0,00	2,64	0,12	20,28	14,40	0,96	7,20
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	2,63	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	L015	Sal	2,00	2,00	54,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**479,00**	**457,10**	**750,14**	**31,15**	**27,16**	**91,25**	**210,32**	**3,01**	**3227,20**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
339,00	269,24	528,83	18,74	15,64	75,26	177,79	1,97	1288,75
% DE ADECUACION		40,68%	41,19%	36,11%	41,35%	25,40%	35,25%	113,75%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	40,00	36,00	17,20	0,84	0,00	2,88	16,00	0,40	2,40
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,00	1,70	0,94	0,01	0,00	0,19	0,54	0,01	0,70
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	87,98	10,97	4,88	0,05	5,83	0,37	33,39
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	47,40	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B044	Espinaca, cruda	2,00	1,20	0,68	0,06	0,00	0,08	2,46	0,05	1,32
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,40	0,22	0,02	1,23	3,84	0,05	0,64
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	16,00	12,80	8,48	0,22	0,02	1,65	2,56	0,13	11,36
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	7,52	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	116,20	0,84	0,14	27,51	5,60	0,28	18,20
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**339,00**	**269,24**	**528,83**	**18,74**	**15,64**	**75,26**	**177,79**	**1,97**	**1288,75**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
384,00	308,10	615,83	20,20	18,90	87,86	186,75	2,26	1298,90
% DE ADECUACION		37,80%	35,44%	34,80%	38,52%	23,34%	36,44%	108,24%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	45,00	40,50	19,35	0,95	0,00	3,24	18,00	0,45	2,70
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,41	0,02	0,00	0,29	0,81	0,01	1,05
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,15	91,30	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	47,40	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B044	Espinaca, cruda	3,00	1,80	1,02	0,09	0,01	0,11	3,69	0,07	1,98
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	8,00	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	20,00	16,00	10,60	0,28	0,02	2,06	3,20	0,16	14,20
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	9,40	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	B092	Plátano hartón, verde, crudo	80,00	54,40	132,80	0,96	0,16	31,44	6,40	0,32	20,80
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**384,00**	**308,10**	**615,83**	**20,20**	**18,90**	**87,86**	**186,75**	**2,26**	**1298,90**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
429,00	347,25	601,50	24,03	22,33	97,42	194,14	2,55	1312,62
% DE ADECUACION		30,17%	34,43%	33,57%	34,89%	17,65%	29,30%	87,51%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	141,20	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	19,35	0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,24
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	50,00	45,00	1,60	1,05	0,00	3,60	20,00	0,50	3,00
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	2,28	0,05	0,01	0,25	0,54	0,03	0,36
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	36,00	0,03	0,00	0,38	1,08	0,02	1,40
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	2,74	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70,00	65,10	1,10	14,49	6,44	0,07	7,70	0,49	44,10
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	64,87	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	23,82	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	65,79	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	0,82	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	36,00	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	2,74	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B044	Espinaca, cruda	4,00	2,40	1,14	0,12	0,01	0,15	4,92	0,10	2,64
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	L015	Sal	2,00	2,00	101,59	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	0,44	0,28	0,02	1,54	4,80	0,06	0,80
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	20,00	16,00	7,99	0,28	0,02	2,06	3,20	0,16	14,20
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,60	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	L015	Sal	1,00	1,00	39,96	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	B092	Plátano hartón, verde, crudo	90,00	61,20	36,00	1,08	0,18	35,37	7,20	0,36	23,40
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	8,48	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**429,00**	**347,25**	**601,50**	**24,03**	**22,33**	**97,42**	**194,14**	**2,55**	**1312,62**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
516,00	419,55	819,19	28,36	26,93	127,21	224,83	3,05	1340,83
% DE ADECUACION		32,89%	32,52%	32,44%	36,48%	20,44%	32,05%	89,39%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	183,56	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	21,29	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	55,00	49,50	2,00	1,16	0,00	3,96	22,00	0,55	3,30
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	2,66	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	45,00	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	4,10	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	80,00	74,40	1,47	16,56	7,36	0,08	8,80	0,56	50,40
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	74,85	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	31,76	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	147,06	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	1,02	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	45,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	4,10	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1,14	0,15	0,01	0,19	6,15	0,12	3,30
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	L015	Sal	2,00	2,00	141,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,00	21,85	0,44	0,32	0,02	1,77	5,52	0,07	0,92
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	23,00	18,40	9,19	0,32	0,02	2,37	3,68	0,18	16,33
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	8,74	0,16	0,02	2,19	6,21	0,09	8,05
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	L015	Sal	1,00	1,00	39,96	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	B092	Plátano hartón, verde, crudo	125,00	85,00	45,00	1,50	0,25	49,13	10,00	0,50	32,50
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	9,75	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**516,00**	**419,55**	**819,19**	**28,36**	**26,93**	**127,21**	**224,83**	**3,05**	**1340,83**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 16

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
558,00	456,90	879,77	31,14	30,89	135,27	232,61	3,31	1740,07
% DE ADECUACION		30,34%	30,68%	31,95%	33,32%	21,15%	28,05%	116,00%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	197,68	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	23,22	0,11	0,01	0,62	1,92	0,02	0,32
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B052	Habichuela, cruda	60,00	54,00	2,40	1,26	0,00	4,32	24,00	0,60	3,60
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	3,04	0,09	0,01	0,41	0,90	0,05	0,60
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	54,00	0,04	0,01	0,57	1,62	0,02	2,10
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	4,10	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	90,00	83,70	1,84	18,63	8,28	0,09	9,90	0,63	56,70
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	74,85	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	31,76	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 16	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	154,80	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	1,22	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	54,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	4,10	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	B044	Espinaca, cruda	6,00	3,60	1,52	0,17	0,01	0,23	7,38	0,14	3,96
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereales	Arroz Verde con espinaca	L015	Sal	2,00	2,00	146,74	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,00	23,75	0,44	0,35	0,03	1,93	6,00	0,08	1,00
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	9,99	0,35	0,03	2,58	4,00	0,20	17,75
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,50	0,18	0,03	2,38	6,75	0,10	8,75
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	Ensalda Roja (Zanohria, Cabolla, Remolacha)	L015	Sal	2,00	2,00	39,96	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	B092	Plátano hartón, verde, crudo	130,00	88,40	54,00	1,56	0,26	51,09	10,40	0,52	33,80
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Platano Verde	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	10,60	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**558,00**	**456,90**	**879,77**	**31,14**	**30,89**	**135,27**	**232,61**	**3,31**	**1740,07**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
326,00	249,70	460,24	11,87	15,41	65,59	65,82	2,75	2806,87
% DE ADECUACION		35,40%	26,09%	35,58%	36,04%	9,40%	49,18%	247,74%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,20	0,11	0,01	0,62	1,92	0,02	0,32
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,84	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	81,95	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	T026	Lenteja común, cruda	7,00	7,00	27,09	1,62	0,06	4,27	3,57	0,50	1,89
Menú 17	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	44,80	0,48	0,08	9,92	12,80	0,40	2,40
Menú 17	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	2,88	0,13	0,02	0,42	3,36	0,14	0,96
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	7,52	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	C054	Manzana común cruda	16,00	13,60	11,52	0,05	0,03	2,64	2,56	0,05	0,32
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano maduro en cuadros	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	92,40	0,77	0,14	21,21	2,10	0,35	2,80
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano maduro en cuadros	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**326,00**	**249,70**	**460,24**	**11,87**	**15,41**	**65,59**	**65,82**	**2,75**	**2806,87**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
369,00	286,30	558,91	13,42	19,51	78,83	72,39	3,19	2810,54
% DE ADECUACION		34,31%	23,55%	35,93%	34,56%	9,05%	51,45%	234,21%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,00	9,50	4,00	0,14	0,01	0,77	2,40	0,03	0,40
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	2,30	0,09	0,01	0,41	0,90	0,05	0,60
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	81,95	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	T026	Lenteja común, cruda	10,00	10,00	38,70	2,31	0,09	6,10	5,10	0,72	2,70
Menú 17	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	44,80	0,48	0,08	9,92	12,80	0,40	2,40
Menú 17	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	3,60	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	9,40	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	C054	Manzana común cruda	20,00	17,00	14,40	0,06	0,04	3,30	3,20	0,06	0,40
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano maduro en cuadros	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	105,60	0,88	0,16	24,24	2,40	0,40	3,20
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano maduro en cuadros	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**369,00**	**286,30**	**558,91**	**13,42**	**19,51**	**78,83**	**72,39**	**3,19**	**2810,54**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
408,00	321,45	628,11	16,58	22,66	93,92	80,40	4,12	2814,47
% DE ADECUACION		31,50%	23,76%	34,08%	33,64%	7,31%	47,30%	187,63%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	36,00	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B027	Cebolla cabezona, cruda	14,00	13,30	38,74	0,20	0,01	1,08	3,36	0,04	0,56
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B103	Tomate, crudo	14,00	11,20	5,32	0,13	0,01	0,57	1,26	0,07	0,84
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	1,29	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	L015	Sal	4,00	4,00	214,96	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	T026	Lenteja común, cruda	21,00	21,00	1,29	4,85	0,19	12,81	10,71	1,51	5,67
Menú 17	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	23,82	0,48	0,08	9,92	12,80	0,40	2,40
Menú 17	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	98,00	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	1,14	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	36,00	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	2,74	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	85,54	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	7,99	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	12,24	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	C054	Manzana común cruda	20,00	17,00	0,44	0,06	0,04	3,30	3,20	0,06	0,40
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	24,64	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano maduro en cuadros	B089	plátano hartón, maduro, crudo	90,00	64,80	36,00	0,99	0,18	27,27	2,70	0,45	3,60
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano maduro en cuadros	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	1,98	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**408,00**	**321,45**	**628,11**	**16,58**	**22,66**	**93,92**	**80,40**	**4,12**	**2814,47**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
493,00	393,30	770,00	20,69	26,91	126,35	92,36	5,30	2821,19
% DE ADECUACION		30,91%	23,72%	32,43%	36,23%	8,40%	55,81%	188,08%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	45,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B027	Cebolla cabezona, cruda	18,00	17,10	49,10	0,25	0,02	1,39	4,32	0,05	0,72
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B103	Tomate, crudo	18,00	14,40	6,84	0,16	0,02	0,74	1,62	0,09	1,08
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	1,66	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	L015	Sal	4,00	4,00	257,32	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	T026	Lenteja común, cruda	32,00	32,00	1,66	7,39	0,29	19,52	16,32	2,30	8,64
Menú 17	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	31,76	0,48	0,08	9,92	12,80	0,40	2,40
Menú 17	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	112,00	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	1,14	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	45,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	4,10	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	118,80	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	23,00	12,65	9,19	0,18	0,02	0,60	4,83	0,21	1,38
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	14,08	0,16	0,02	2,19	6,21	0,09	8,05
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	C054	Manzana común cruda	23,00	19,55	0,44	0,07	0,05	3,80	3,68	0,07	0,46
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	24,64	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano maduro en cuadros	B089	plátano hartón, maduro, crudo	125,00	90,00	45,00	1,38	0,25	37,88	3,75	0,63	5,00
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano maduro en cuadros	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	2,28	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**493,00**	**393,30**	**770,00**	**20,69**	**26,91**	**126,35**	**92,36**	**5,30**	**2821,19**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 17

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
536,00	433,35	841,47	25,81	31,14	145,52	105,01	6,85	3215,62
% DE ADECUACION		29,02%	25,43%	32,20%	35,84%	9,55%	58,08%	214,37%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	54,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B027	Cebolla cabezona, cruda	18,00	17,10	58,10	0,25	0,02	1,39	4,32	0,05	0,72
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	B103	Tomate, crudo	18,00	14,40	6,84	0,16	0,02	0,74	1,62	0,09	1,08
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	1,66	6,93	5,94	0,17	29,15	0,94	76,45
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	L015	Sal	4,00	4,00	271,44	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	T026	Lenteja común, cruda	52,00	52,00	1,66	12,01	0,47	31,72	26,52	3,74	14,04
Menú 17	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	31,76	0,48	0,08	9,92	12,80	0,40	2,40
Menú 17	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	126,00	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	1,52	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	54,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	4,10	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereales	Arroz de Blanco	L015	Sal	2,00	2,00	123,55	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	25,00	13,75	9,99	0,20	0,03	0,65	5,25	0,23	1,50
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	15,30	0,18	0,03	2,38	6,75	0,10	8,75
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	C054	Manzana común cruda	25,00	21,25	0,44	0,08	0,05	4,13	4,00	0,08	0,50
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	L015	Sal	2,00	2,00	24,64	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano maduro en cuadros	B089	plátano hartón, maduro, crudo	130,00	93,60	54,00	1,43	0,26	39,39	3,90	0,65	5,20
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Platano maduro en cuadros	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	2,48	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general					**536,00**	**433,35**	**841,47**	**25,81**	**31,14**	**145,52**	**105,01**	**6,85**	**3215,62**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
501,00	239,80	409,83	18,66	13,41	52,20	175,55	2,51	2497,66
% DE ADECUACION		31,53%	41,02%	30,98%	28,68%	25,08%	44,82%	220,45%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	A001	Almidón de maíz, crudo	2,00	2,00	7,40	0,01	0,00	1,83	0,04	0,01	0,18
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	C062	Naranja, cruda	2,00	1,20	0,82	0,01	0,01	0,18	0,66	0,03	0,04
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	30,40	0,48	0,08	6,80	5,60	0,80	68,00
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 18	Bebida /Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,70	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0,04
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	B044	Espinaca, cruda	15,00	9,00	5,10	0,44	0,03	0,57	18,45	0,36	9,90
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	7,52	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	C044	Limón, crudo	8,00	4,00	3,52	0,02	0,02	0,74	1,52	0,04	0,32
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	C051	Mango común, crudo	15,00	7,50	11,85	0,09	0,00	2,57	2,25	0,08	0,60
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50,00	50,00	40,00	1,10	0,05	8,45	6,00	0,40	3,00
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	D015	Mantequilla	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**501,00**	**239,80**	**409,83**	**18,66**	**13,41**	**52,20**	**175,55**	**2,51**	**2497,66**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
545,00	280,55	486,13	20,29	15,60	64,37	184,58	2,88	2503,35
% DE ADECUACION		29,84%	35,60%	28,74%	28,22%	23,07%	46,45%	208,61%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	A001	Almidón de maíz, crudo	3,00	3,00	11,10	0,01	0,00	2,74	0,06	0,02	0,27
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	C062	Naranja, cruda	2,00	1,20	0,82	0,01	0,01	0,18	0,66	0,03	0,04
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	9,35	0,44	28,60
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	30,40	0,48	0,08	6,80	5,60	0,80	68,00
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 18	Bebida /Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	1,05	0,03	0,01	0,19	0,21	0,01	0,06
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	B044	Espinaca, cruda	18,00	10,80	6,12	0,52	0,04	0,68	22,14	0,43	11,88
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18,00	15,30	8,46	0,13	0,02	1,71	4,86	0,07	6,30
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	C044	Limón, crudo	8,00	4,00	3,52	0,02	0,02	0,74	1,52	0,04	0,32
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	C051	Mango común, crudo	18,00	9,00	14,22	0,11	0,00	3,08	2,70	0,09	0,72
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	70,00	70,00	56,00	1,54	0,07	11,83	8,40	0,56	4,20
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	D015	Mantequilla	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**545,00**	**280,55**	**486,13**	**20,29**	**15,60**	**64,37**	**184,58**	**2,88**	**2503,35**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
586,00	321,35	515,76	24,26	18,55	72,79	189,80	3,18	2512,32
% DE ADECUACION		25,87%	34,76%	27,89%	26,07%	17,25%	36,55%	167,49%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	A001	Almidón de maíz, crudo	4,00	4,00	141,20	0,01	0,00	3,66	0,08	0,02	0,36
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	0,49	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	C062	Naranja, cruda	2,00	1,20	14,80	0,01	0,01	0,18	0,66	0,03	0,04
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	36,00	14,98	4,20	0,14	11,90	0,56	36,40
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	L015	Sal	2,00	2,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	64,87	0,48	0,08	6,80	5,60	0,80	68,00
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	23,82	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 18	Bebida /Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	66,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	1,19	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	36,00	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	2,74	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,14	0,04	0,01	0,25	0,28	0,02	0,08
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	68,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	B044	Espinaca, cruda	18,00	10,80	7,11	0,52	0,04	0,68	22,14	0,43	11,88
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18,00	15,30	1,79	0,13	0,02	1,71	4,86	0,07	6,30
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	C044	Limón, crudo	8,00	4,00	15,20	0,02	0,02	0,74	1,52	0,04	0,32
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	C051	Mango común, crudo	18,00	9,00	2,38	0,11	0,00	3,08	2,70	0,09	0,72
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	85,00	85,00	0,00	1,87	0,09	14,37	10,20	0,68	5,10
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	D015	Mantequilla	3,00	3,00	7,19	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	L015	Sal	2,00	2,00	22,29	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**586,00**	**321,35**	**515,76**	**24,26**	**18,55**	**72,79**	**189,80**	**3,18**	**2512,32**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
667,00	400,00	724,32	28,94	22,61	95,71	220,77	3,81	2532,40
% DE ADECUACION		29,08%	33,19%	27,25%	27,45%	20,07%	40,07%	168,83%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	A001	Almidón de maíz, crudo	5,00	5,00	183,56	0,02	0,01	4,57	0,10	0,03	0,45
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	0,49	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	C062	Naranja, cruda	2,00	1,20	18,50	0,01	0,01	0,18	0,66	0,03	0,04
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	45,00	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	L015	Sal	2,00	2,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	74,85	0,48	0,08	6,80	5,60	0,80	68,00
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	31,76	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	0,00	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 18	Bebida /Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	149,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	1,49	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	45,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	4,10	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,14	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,10
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	B044	Espinaca, cruda	20,00	12,00	7,90	0,58	0,04	0,76	24,60	0,48	13,20
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	1,79	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	C044	Limón, crudo	8,00	4,00	15,20	0,02	0,02	0,74	1,52	0,04	0,32
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	2,38	0,12	0,00	3,42	3,00	0,10	0,80
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	125,00	125,00	0,00	2,75	0,13	21,13	15,00	1,00	7,50
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	D015	Mantequilla	4,00	4,00	7,99	0,03	3,29	0,00	0,88	0,01	8,92
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	L015	Sal	2,00	2,00	29,72	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**667,00**	**400,00**	**724,32**	**28,94**	**22,61**	**95,71**	**220,77**	**3,81**	**2532,40**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 18

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
692,00	421,65	770,79	31,53	26,07	100,75	227,89	4,00	2542,86
% DE ADECUACION		26,58%	31,07%	26,96%	24,81%	20,72%	33,92%	169,52%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	A001	Almidón de maíz, crudo	5,00	5,00	197,68	0,02	0,01	4,57	0,10	0,03	0,45
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	0,49	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	C062	Naranja, cruda	2,00	1,20	18,50	0,01	0,01	0,18	0,66	0,03	0,04
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	F011	Cerdo, carne magra, cruda	90,00	90,00	54,00	19,26	5,40	0,18	15,30	0,72	46,80
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	L015	Sal	2,00	2,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	74,85	0,48	0,08	6,80	5,60	0,80	68,00
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	31,76	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 18	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	0,00	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 18	Bebida /Agua	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	1,79	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	54,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	4,10	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	1,52	0,06	0,02	0,38	0,42	0,02	0,12
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	Arroz al Pimenton	L015	Sal	2,00	2,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	B044	Espinaca, cruda	23,00	13,80	9,09	0,67	0,05	0,87	28,29	0,55	15,18
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	1,79	0,16	0,02	2,19	6,21	0,09	8,05
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	C044	Limón, crudo	8,00	4,00	15,20	0,02	0,02	0,74	1,52	0,04	0,32
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limon)	C051	Mango común, crudo	23,00	11,50	2,38	0,14	0,00	3,93	3,45	0,12	0,92
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	120,00	120,00	0,00	2,64	0,12	20,28	14,40	0,96	7,20
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	D015	Mantequilla	5,00	5,00	9,19	0,04	4,11	0,00	1,10	0,01	11,15
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pure de Papa	L015	Sal	2,00	2,00	37,15	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**692,00**	**421,65**	**770,79**	**31,53**	**26,07**	**100,75**	**227,89**	**4,00**	**2542,86**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
301,00	243,55	396,39	16,07	9,75	58,14	45,44	3,03	3536,65
% DE ADECUACION		30,49%	35,31%	22,52%	31,94%	6,49%	54,02%	312,15%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,20	0,11	0,01	0,62	1,92	0,02	0,32
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,70	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0,04
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B081	Pimentón verde, crudo	2,00	1,60	0,56	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,06
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,84	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	F099	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	T019	Garbanzo, crudo	6,00	6,00	23,58	1,19	0,33	3,53	7,20	0,38	1,80
Menú 19	Bebida / lácteo	Jugo de Lulo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Bebida / lácteo	Jugo de Lulo	C045	Lulo, crudo	60,00	36,00	28,80	0,54	0,06	5,34	6,00	0,36	0,00
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,00	1,70	0,94	0,01	0,00	0,19	0,54	0,01	0,70
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	2,88	0,13	0,02	0,42	3,36	0,14	0,96
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	12,00	9,60	2,76	0,11	0,01	0,49	1,08	0,06	0,72
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	7,52	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	C072	Piña, cruda	16,00	8,80	8,96	0,10	0,02	1,98	2,56	0,08	0,48
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	79,50	0,45	0,15	18,70	8,00	0,15	7,00
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**301,00**	**243,55**	**396,39**	**16,07**	**9,75**	**58,14**	**45,44**	**3,03**	**3536,65**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
363,00	295,60	514,14	18,34	13,21	76,80	59,42	3,61	3544,94
% DE ADECUACION		31,56%	32,17%	24,33%	33,67%	7,43%	58,27%	295,41%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,76	0,19	0,01	1,17	1,60	0,05	0,76
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,00	9,50	4,00	0,14	0,01	0,77	2,40	0,03	0,40
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	1,05	0,03	0,01	0,19	0,21	0,01	0,06
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B081	Pimentón verde, crudo	3,00	2,40	0,84	0,03	0,00	0,15	0,33	0,01	0,09
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	2,30	0,09	0,01	0,41	0,90	0,05	0,60
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	F099	Res, carne magra, cruda	55,00	55,00	76,45	11,99	3,14	0,00	3,30	1,49	28,05
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	T019	Garbanzo, crudo	10,00	10,00	39,30	1,99	0,55	5,88	12,00	0,64	3,00
Menú 19	Bebida / lácteo	Jugo de Lulo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Bebida / lácteo	Jugo de Lulo	C045	Lulo, crudo	60,00	36,00	28,80	0,54	0,06	5,34	6,00	0,36	0,00
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,80	0,03	0,00	0,15	0,48	0,01	0,08
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,41	0,02	0,00	0,29	0,81	0,01	1,05
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	3,60	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	3,45	0,14	0,02	0,62	1,35	0,08	0,90
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	9,40	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	C072	Piña, cruda	20,00	11,00	11,20	0,12	0,02	2,48	3,20	0,10	0,60
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70,00	56,00	111,30	0,63	0,21	26,18	11,20	0,21	9,80
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**363,00**	**295,60**	**514,14**	**18,34**	**13,21**	**76,80**	**59,42**	**3,61**	**3544,94**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
426,00	353,85	662,90	24,48	17,76	94,48	78,56	4,87	3559,01
% DE ADECUACION		33,24%	35,07%	26,70%	33,84%	7,14%	55,94%	237,27%

MENÚ	COMPONENTE	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	36,00	0,19	0,01	1,17	1,60	0,05	0,76
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	14,00	13,30	3,93	0,20	0,01	1,08	3,36	0,04	0,56
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	0,90	0,04	0,01	0,25	0,28	0,02	0,08
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B081	Pimentón verde, crudo	4,00	3,20	36,00	0,04	0,00	0,20	0,44	0,02	0,12
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B103	Tomate, crudo	14,00	11,20	5,32	0,13	0,01	0,57	1,26	0,07	0,84
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	2,74	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	F099	Res, carne magra, cruda	70,00	70,00	1,29	15,26	3,99	0,00	4,20	1,89	35,70
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	L015	Sal	4,00	4,00	238,50	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	T019	Garbanzo, crudo	21,00	21,00	1,29	4,18	1,16	12,35	25,20	1,34	6,30
Menú 19	Bebida / lácteo	Jugo de Lulo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	98,00	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Bebida / lácteo	Jugo de Lulo	C045	Lulo, crudo	60,00	36,00	63,52	0,54	0,06	5,34	6,00	0,36	0,00
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	1,60	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	36,00	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	2,74	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,14	0,03	0,00	0,38	1,08	0,02	1,40
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	108,12	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	7,99	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	6,32	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	6,16	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	C072	Piña, cruda	20,00	11,00	0,44	0,12	0,02	2,48	3,20	0,10	0,60
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	2,94	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	85,00	68,00	0,00	0,77	0,26	31,79	13,60	0,26	11,90
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	1,98	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**426,00**	**353,85**	**662,90**	**24,48**	**17,76**	**94,48**	**78,56**	**4,87**	**3559,01**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
529,00	443,85	825,29	30,28	22,08	130,86	103,80	6,15	3575,74
% DE ADECUACION		33,13%	34,72%	26,61%	37,53%	9,44%	64,77%	238,38%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	45,00	0,28	0,02	1,76	2,40	0,08	1,14
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	18,00	17,10	5,59	0,25	0,02	1,39	4,32	0,05	0,72
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,12	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,10
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B081	Pimentón verde, crudo	5,00	4,00	45,00	0,05	0,01	0,25	0,55	0,02	0,15
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B103	Tomate, crudo	18,00	14,40	6,84	0,16	0,02	0,74	1,62	0,09	1,08
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	4,10	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	F099	Res, carne magra, cruda	80,00	80,00	1,66	17,44	4,56	0,00	4,80	2,16	40,80
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	L015	Sal	4,00	4,00	294,76	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	T019	Garbanzo, crudo	31,00	31,00	1,66	6,17	1,71	18,23	37,20	1,98	9,30
Menú 19	Bebida / lácteo	Jugo de Lulo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	112,00	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Bebida / lácteo	Jugo de Lulo	C045	Lulo, crudo	60,00	36,00	67,49	0,54	0,06	5,34	6,00	0,36	0,00
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	2,00	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	45,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	4,10	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	1,14	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	23,00	12,65	9,19	0,18	0,02	0,60	4,83	0,21	1,38
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	17,00	13,60	6,72	0,15	0,02	0,70	1,53	0,09	1,02
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	7,08	0,16	0,02	2,19	6,21	0,09	8,05
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	C072	Piña, cruda	23,00	12,65	0,44	0,14	0,02	2,85	3,68	0,12	0,69
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	L015	Sal	1,00	1,00	3,13	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	0,00	1,13	0,38	46,75	20,00	0,38	17,50
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	2,28	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**529,00**	**443,85**	**825,29**	**30,28**	**22,08**	**130,86**	**103,80**	**6,15**	**3575,74**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 19

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
576,00	488,60	913,24	36,70	26,72	145,86	129,42	7,74	3975,27
% DE ADECUACION		31,49%	36,16%	27,63%	35,93%	11,77%	65,60%	265,02%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	54,00	0,28	0,02	1,76	2,40	0,08	1,14
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B027	Cebolla cabezona, cruda	18,00	17,10	5,89	0,25	0,02	1,39	4,32	0,05	0,72
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	1,34	0,06	0,02	0,38	0,42	0,02	0,12
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B081	Pimentón verde, crudo	6,00	4,80	54,00	0,05	0,01	0,29	0,66	0,02	0,18
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	B103	Tomate, crudo	18,00	14,40	6,84	0,16	0,02	0,74	1,62	0,09	1,08
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	4,10	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	1,66	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,90
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	L015	Sal	4,00	4,00	322,78	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	T019	Garbanzo, crudo	50,00	50,00	1,66	9,95	2,75	29,40	60,00	3,20	15,00
Menú 19	Bebida / lácteo	Jugo de Lulo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	126,00	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Bebida / lácteo	Jugo de Lulo	C045	Lulo, crudo	60,00	36,00	87,34	0,54	0,06	5,34	6,00	0,36	0,00
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	2,40	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	54,00	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	4,10	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	1,52	0,04	0,01	0,57	1,62	0,02	2,10
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereales	Arroz con Zanahoria	L015	Sal	2,00	2,00	152,64	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	25,00	13,75	9,99	0,20	0,03	0,65	5,25	0,23	1,50
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	8,69	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	7,70	0,18	0,03	2,38	6,75	0,10	8,75
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,00	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	C072	Piña, cruda	25,00	13,75	0,44	0,15	0,03	3,10	4,00	0,13	0,75
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	L015	Sal	2,00	2,00	3,68	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120,00	96,00	0,00	1,08	0,36	44,88	19,20	0,36	16,80
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	L015	Sal	2,00	2,00	2,48	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**576,00**	**488,60**	**913,24**	**36,70**	**26,72**	**145,86**	**129,42**	**7,74**	**3975,27**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 1 ALMUERZO

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
322,00	227,80	549,79	19,10	17,88	76,81	159,07	2,98	2435,89
% DE ADECUACION		42,29%	41,99%	41,29%	42,20%	22,72%	53,25%	214,99%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,44	0,05	0,00	0,29	0,40	0,01	0,19
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,20	0,04	0,00	0,23	0,72	0,01	0,12
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,70	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0,04
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	K033	Panela	5,00	5,00	18,20	0,03	0,01	4,51	2,10	0,25	1,95
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida lácteo	Jugo de Maracuya con leche	C056	Maracuyá, cruda	80,00	25,60	48,00	1,20	0,40	9,92	7,20	1,36	4,80
Menú 20	Bebida lácteo	Jugo de Maracuya con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida lácteo	Jugo de Maracuya con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,00	22,00	77,66	1,47	0,09	17,62	1,98	0,18	0,44
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	C019	Coco, crudo	10,00	4,50	40,20	0,36	3,55	1,26	0,70	0,13	1,80
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	12,00	6,60	2,16	0,10	0,01	0,31	2,52	0,11	0,72
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	12,00	9,60	2,76	0,11	0,01	0,49	1,08	0,06	0,72
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00	10,20	5,64	0,08	0,01	1,14	3,24	0,05	4,20
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	116,20	0,84	0,14	27,51	5,60	0,28	18,20
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**322,00**	**227,80**	**549,79**	**19,10**	**17,88**	**76,81**	**159,07**	**2,98**	**2435,89**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 2 ALMUERZO

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
360,00	259,40	640,56	20,38	21,42	90,00	164,26	3,29	2442,31
% DE ADECUACION		39,32%	35,75%	39,45%	39,46%	20,53%	53,02%	203,53%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Suma de CHO G2	Suma de Calcio G2	Suma de Hierro G2	Suma de Sodio G2
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,88	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,60	0,06	0,00	0,31	0,96	0,01	0,16
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	1,05	0,03	0,01	0,19	0,21	0,01	0,06
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	9,35	0,44	28,60
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	K033	Panela	7,00	7,00	25,48	0,04	0,01	6,31	2,94	0,34	2,73
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya con leche	C056	Maracuyá, cruda	80,00	25,60	48,00	1,20	0,40	9,92	7,20	1,36	4,80
Menú 20	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	C019	Coco, crudo	11,00	4,95	44,22	0,40	3,91	1,39	0,77	0,14	1,98
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	15,00	8,25	2,70	0,12	0,02	0,39	3,15	0,14	0,90
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	3,45	0,14	0,02	0,62	1,35	0,08	0,90
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	7,05	0,11	0,02	1,43	4,05	0,06	5,25
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,88	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	B092	Plátano hartón, verde, crudo	80,00	54,40	132,80	0,96	0,16	31,44	6,40	0,32	20,80
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**360,00**	**259,40**	**640,56**	**20,38**	**21,42**	**90,00**	**164,26**	**3,29**	**2442,31**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 3 ALMUERZO

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
405,00	298,65	469,22	24,27	25,09	101,37	170,01	3,61	2454,27
% DE ADECUACION		23,53%	34,77%	37,73%	36,31%	15,46%	41,48%	163,62%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	1,10	0,09	0,01	0,59	0,80	0,03	0,38
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	1,19	0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,24
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	141,20	0,04	0,01	0,25	0,28	0,02	0,08
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	29,12	0,05	0,01	0,25	0,54	0,03	0,36
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	36,00	14,98	4,20	0,14	11,90	0,56	36,40
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	K033	Panela	8,00	8,00	2,28	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	L015	Sal	2,00	2,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya con leche	C056	Maracuyá, cruda	80,00	25,60	23,82	1,20	0,40	9,92	7,20	1,36	4,80
Menú 20	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00		0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	36,00	36,00	36,00	2,41	0,14	28,84	3,24	0,29	0,72
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	C019	Coco, crudo	13,00	5,85	0,00	0,47	4,62	1,64	0,91	0,17	2,34
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	7,94	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	K003	Azúcar blanco, granulado	3,00	3,00	23,52	0,00	0,00	2,98	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	L015	Sal	2,00	2,00	101,59	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	6,39	0,13	0,02	0,42	3,36	0,14	0,96
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	0,44	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	2,94	0,11	0,02	1,52	4,32	0,06	5,60
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	15,36	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	B092	Plátano hartón, verde, crudo	90,00	61,20	0,00	1,08	0,18	35,37	7,20	0,36	23,40
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	1,58	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	L015	Sal	2,00	2,00	36,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**405,00**	**298,65**	**469,22**	**24,27**	**25,09**	**101,37**	**170,01**	**3,61**	**2454,27**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 4 ALMUERZO

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
483,00	362,35	598,19	28,52	30,43	131,07	196,66	4,09	2478,00
% DE ADECUACION		24,01%	32,71%	36,66%	37,59%	17,88%	43,04%	165,20%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	1,47	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	1,49	0,10	0,01	0,54	1,68	0,02	0,28
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	183,56	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,10
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	32,76	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	45,00	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	K033	Panela	9,00	9,00	2,66	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	L015	Sal	2,00	2,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida lácteo	Jugo de Maracuya con leche	C056	Maracuyá, cruda	80,00	25,60	31,76	1,20	0,40	9,92	7,20	1,36	4,80
Menú 20	Bebida lácteo	Jugo de Maracuya con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00		3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 20	Bebida lácteo	Jugo de Maracuya con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00		0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	45,00	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	C019	Coco, crudo	16,00	7,20	0,00	0,58	5,68	2,02	1,12	0,21	2,88
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	7,94	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	K003	Azúcar blanco, granulado	3,00	3,00	28,94	0,00	0,00	2,98	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	L015	Sal	2,00	2,00	141,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	17,00	9,35	6,79	0,14	0,02	0,44	3,57	0,15	1,02
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	17,00	13,60	0,44	0,15	0,02	0,70	1,53	0,09	1,02
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,00	14,45	3,13	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	15,36	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	B092	Plátano hartón, verde, crudo	125,00	85,00	0,00	1,50	0,25	49,13	10,00	0,50	32,50
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	1,68	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	L015	Sal	2,00	2,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**483,00**	**362,35**	**598,19**	**28,52**	**30,43**	**131,07**	**196,66**	**4,09**	**2478,00**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GRUPO 5 ALMUERZO

Menú 20

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
523,00	396,65	651,67	31,31	34,78	139,82	201,64	4,34	2486,57
% DE ADECUACION		22,47%	30,85%	35,97%	34,44%	18,33%	36,74%	165,77%

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	CÓDIG	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	1,84	0,14	0,01	0,88	1,20	0,04	0,57
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	1,79	0,11	0,01	0,62	1,92	0,02	0,32
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	197,68	0,06	0,02	0,38	0,42	0,02	0,12
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	32,76	0,09	0,01	0,41	0,90	0,05	0,60
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	F011	Cerdo, carne magra, cruda	90,00	90,00	54,00	19,26	5,40	0,18	15,30	0,72	46,80
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	K033	Panela	9,00	9,00	3,04	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	L015	Sal	2,00	2,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya con leche	C056	Maracuyá, cruda	80,00	25,60	31,76	1,20	0,40	9,92	7,20	1,36	4,80
Menú 20	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00		3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 20	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuya con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00		0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	54,00	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	C019	Coco, crudo	18,00	8,10	0,00	0,65	6,39	2,27	1,26	0,23	3,24
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	7,94	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	K003	Azúcar blanco, granulado	4,00	4,00	32,56	0,00	0,00	3,97	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	Arroz de coco	L015	Sal	2,00	2,00	146,74	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	7,99	0,16	0,02	0,52	4,20	0,18	1,20
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	0,44	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	3,68	0,14	0,02	1,90	5,40	0,08	7,00
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	15,36	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	B092	Plátano hartón, verde, crudo	130,00	88,40	0,00	1,56	0,26	51,09	10,40	0,52	33,80
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	1,98	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacon	L015	Sal	2,00	2,00	54,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					**523,00**	**396,65**	**651,67**	**31,31**	**34,78**	**139,82**	**201,64**	**4,34**	**2486,57**

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GUIAS DE PREPARACION COMPLEMENTO AM/PM

MENÚ	COMPONENTES	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
Menú 1	Bebida con leche	Avena con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	1. En una olla ponga a hervir el agua, luego adicione la avena en hojuelas, mezcle y deje cocer la avena a fuego medio, una vez este cocida déjela reposar y licue la mezcla de avena con la leche en polvo ya disuelta en agua y el azúcar, sirva.
			Harina de avena, cruda	
			Azúcar blanco, granulado	
	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	Queso fresco, semiduro, tipo doble crema	1. En un recipiente, adicione la harina de maíz junto al agua tibia con sal, queso rallado y la margarina 2. Amase hasta obtener una textura homogénea 3. Tome una porción de masa y realice la arepa 4. En un sartén adicione aceite y ase la arepa 5. Sirva la arepa asada
			Harina de maíz blanco, precocida	
			Sal	
			Aceite de girasol	
	Fruta	Papaya picada	Papaya, madura, cruda	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, Servir el gramaje de acuerdo a cada grupo etario
Menú 2	Bebida con leche	Café con leche	Café soluble en polvo	1. Preparar un café en agua (como un espresso o café de greca) y combinarlo con leche caliente adiciona azúcar y sirve.
			Leche de vaca, entera, en polvo	
			Azúcar blanco, granulado	
	Alimento proteico	Pollo guisado	Pollo, pechuga con piel, cruda	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) para la cebolla, Brunoise (Cubos pequeños) para el tomate y el ajo. 2. Porcionar el pollo en cuadros medianos. 3. En un sartén sofreír los vegetales y añadir el pollo junto con la sal, rectifique sabores y proceda a tapar el recipiente y dejar cocinar. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Cebolla cabezona, cruda	
			Ajo, crudo	
			Tomate, crudo	
			Aceite de girasol	
			Sal	

	Cereal acompañante	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte Brunoise (Cubos pequeños) para el ajo. 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír el ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Aceite de girasol	
			Ajo, crudo	
			Sal	
Menú 3	Bebida con leche	Jugo de guayaba con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	1. Lavar y desinfectar la guayaba de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora colocar la fruta con la leche, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
			Guayaba, pintona, cruda	
			Azúcar blanco, granulado	
	Alimento proteico	Carne de cerdo encebollada	Cerdo, carne magra, cruda	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo estipulado en el plan de saneamiento, posteriormente, Cortar la cebolla en Plumas. 2. Aliñar con sal y ajo la carne, caliente el aceite en una sartén amplia, cuando ya esté bien caliente, ponga a freír la carne, después incorpore el resto de los ingredientes a la sartén y tape, 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC adicionando la cebolla.
			Aceite de girasol	
			Cebolla cabezona, cruda	
			Ajo, crudo	
			Sal	
	Cereal acompañante	Tajadas de Plátano	Plátano hartón, verde, crudo	1. Lave y desinfecte los tubérculos de acuerdo a lo estipulado en el Plan de Saneamiento. 2. Retire del plátano la cascara y córtelo en tajadas

			Aceite de girasol	3. En un sartén adicione aceite y fría el plátano hasta que este se encuentre bien dorado 4. Retire el exceso de aceite y sirva
Menú 4	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	1. En una olla adicione, agua y panela 2. En una licuadora agregue la leche y agua. Licue bien hasta tener una mezcla homogénea. 3. Mezcle la leche diluida con el agua de panela y conserve a fuego medio. 4. Sirva a una temperatura mayor a 65°C
			Panela	
	Alimento proteico	Huevo revuelto	Huevo de gallina, entero, crudo	1. Lavar y desinfectar los huevos de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento. 2. En un sartén agregar aceite y llevar a fuego medio, una vez caliente el aceite, abrir el huevo, batir y proceder a incorporarlo en el sartén para que se frite. 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Aceite de girasol	
			Sal	
	Cereal acompañante	Calentado Paisa de frijol	Arroz blanco, pulido, crudo	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoise (Cubos pequeños) para el ajo el tomate y el pimentón, la zanahoria previamente pelada se ralla. 2. En una olla coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír la cebolla y ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua zanahoria y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC. 7. En una olla a presión adicione el frijol con sal, el tomate y el
			Frijol bola roja, crudo	
			Tomate, crudo	
			Cebolla cabezona, cruda	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	
			Pimentón rojo, crudo	

			Ajo, crudo	pimentón, cocine hasta que estén blandos 8. Retire el exceso de humedad y adicione al arroz, mezcle y sirva a una temperatura de 65°c
			Sal	
Menú 5	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	Cocoa en polvo, sin azúcar	1. Coloca 2 cucharadas de chocolate amargo en polvo en una taza. 2. Agrega una pizca pequeña de endulzante (azúcar) 3. Añade un chorrito de agua o leche caliente y mezcla bien hasta formar una pasta suave y sin grumos. 4. Incorpora el resto de la leche (200 ml aprox.) revuelve y sirva a una temperatura mayor a 65°C
			Leche de vaca, entera, en polvo	
			Azúcar blanco, granulado	
	Cereal acompañante	Sándwich de queso	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	1. Desinfecte el empaque del queso, verifique fechas de vencimiento y lotes del pan 2. Monte un sándwich con queso tajado y séllelo en un sartén hasta que este dorado y sirva
			Pan blanco, regular horneado	
	Fruta	Pera entera	Pera, cruda	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, servir de acuerdo a cada grupo etario
Menú 6	Bebida con leche	Jugo de Fresa con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	1. Lavar y desinfectar la fresa de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento. 2. En la licuadora colocar la fruta con la leche, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC
			Fresa, madura, cruda	
			Azúcar blanco, granulado	
	Alimento proteico	Pechuga apanada	Pollo, pechuga con piel, cruda	1. Lave y desinfecte los vegetales, corte la cebolla cabezona y adiciónela a la pechuga de pollo 2. En un recipiente adicione los huevos y bátalos añada sal 3. En un recipiente adicione la harina de trigo 5. Pase el pollo por el huevo y apane 6. En un sartén adicione aceite y fría la pechuga 7. Retire del fuego y sirva a una temperatura mayor a 65°c
			Ajo, crudo	
			Sal	
			Aceite de girasol	
			Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	

			Huevo de gallina, entero, crudo	
	Cereal acompañante	Puré de papa criolla	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pele la papa y conserve en agua. 2. En una olla agregar agua sal y la papa, llevar a fuego alto hasta que se cocine muy bien, una vez cocinada, escurrir retirando todo exceso de humedad, adicione la margarina y macere "espichar" la papa hasta que se obtenga una textura cremosa 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC
			Sal	
			Margarina	
Menú 7	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	1. Lave y desinfecte el mango, corte y agréguelo a la licuadora junto a la leche en polvo y el azúcar. 2. Licue hasta obtener una mezcla homogénea 3. Sirva a temperatura de 0°c a 4°c
			Azúcar blanco, granulado	
			Mango común, crudo	
	Alimento proteico	Cerdo goulash	Cerdo, carne magra, cruda	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo estipulado en el plan de saneamiento, posteriormente, cortar la cebolla en doble cincelado y en brunoise el tomate y el ajo. 2. Picar en cubos (cuadros pequeños) la carne, aliñar con sal y ajo. 3. En una olla a presión cocinar la carne hasta que esta blanda 4. En un sartén sofreír los vegetales e incorporar a la carne, conservar en fuego bajo adicionando poco a poco el caldo de la carne para no deshidratar la preparación 5. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Tomate, crudo	
			Cebolla cabezona, cruda	
			Ajo, crudo	
			Sal	
			Aceite de girasol	
	Cereal acompañante	Arroz con fideos	Arroz blanco, pulido, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte Brunoise (Cubos pequeños) para el ajo. 2. En una olla adicione el aceite y lleve al fuego. adicione el ajo, los fideos y mezcle hasta que este se encuentre dorado
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	

			Aceite de girasol	3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Ajo, crudo	
			Sal	
Menú 8	Bebida con leche	Maicena	Almidón de maíz, crudo	1. En un tazón, mezcle almidón de maíz con leche hasta que el almidón de maíz se disuelva y no queden grumos. 2. Vierta el resto de la leche, el azúcar, luego bata gradualmente la mezcla de almidón de maíz. 3. Llevar la mezcla a hervir a fuego medio-alto, batiendo constantemente, hasta que la colada se espese a la consistencia de un pudín no muy espeso. 4. Retire del fuego y sirva a una temperatura mayor a 65°c
			Leche de vaca, entera, en polvo	
			Azúcar blanco, granulado	
	Cereal acompañante	Arepuela de trigo con queso	Queso fresco, semiduro, tipo doble crema	1. Desinfecte el empaque del queso, verifique lotes y fechas de vencimiento, 2. En un recipiente adicione la harina de trigo junto con el agua, el huevo, queso rallado bata y obtenga una mezcla semilíquida 3. En un sartén adicione aceite y realice las arepuelas 4. Sirva a una temperatura mayor a 65°c
			Harina de trigo, fortificada, cruda	
			Huevo de gallina, entero, crudo	
			Sal	
			Aceite de girasol	
	Fruta	Melón picado en trocitos	Melón, crudo	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pele y corte de acuerdo al gramaje estipulado por grupo etario
Menú 9	Bebida con leche	Jugo de Tomate de árbol en leche	Leche de vaca, entera, en polvo	1. Lavar y desinfectar el tomate de árbol de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento. 2. En la licuadora colocar la fruta con la leche, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC
			Tomate de árbol rojo, crudo	
			Azúcar blanco, granulado	

	Alimento proteico	Filete de res en bistec	Res, carne magra, cruda	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte en Brunoise (Cubos pequeños) ajo, para la cebolla y el tomate realizar el corte en julianas (Tiras finas) y conservar. 2. Lavar la carne, retirar el exceso de tejido graso, aliñar la carne con sal y el ajo. 3. En un sartén sellar la carne hasta que esta dorada por ambos lados, posteriormente, agregar el tomate y la cebolla conservar a fuego bajo y tapar el sartén. 4. Sirve caliente a una temperatura mayor de 65ºC
			Tomate, crudo	
			Cebolla cabezona, cruda	
			Aceite de girasol	
			Sal	
			Ajo, crudo	
	Cereal acompañante	Arroz al pimentón	Arroz blanco, pulido, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoise (Cubos pequeños) para el ajo y el pimentón 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír la cebolla y el pimentón. 3. Adicione el arroz y mezcle los componentes 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Pimentón rojo, crudo	
			Ajo, crudo	
			Sal	
			Aceite de girasol	
Menú 10	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	1. En una olla adicione, agua y panela 2. En una licuadora agregue la leche y agua. Licue bien hasta tener una mezcla homogénea. 3. Mezcle la leche diluida con el agua de panela y conserve a fuego medio. 4. Sirva a una temperatura mayor a 65°C
			Panela	

	Cereal acompañante	Quesadilla de harina de trigo	Queso fresco, semiduro, tipo doble crema	1. Desinfecte el empaque del queso, verifique lotes y fechas de vencimiento, 2. Desinfecte el empaque de las tortillas de trigo, verifique lotes y fechas de vencimiento, 3. Poner la tortilla de trigo y cocinar a fuego medio en una sartén hasta que el queso esté fundido, sirva la tortilla ala estar ligeramente dorada.
			Tortilla de trigo	
	Fruta	Mandarina entera	Mandarina Arrayana	1. Lave y desinfecte la fruta, posteriormente entrega entera a cada beneficiario de acuerdo a cada grupo etario
	Agua	Agua	Agua	1. Desinfecte el empaque del agua y entrega a cada beneficiario
Menú 11	Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	Leche de vaca, entera, en polvo	1. Lave muy bien el arroz hasta que el agua sea translucida 2 En una olla Adicione la leche y el arroz previamente lavado y cocine por hora y media o hasta que este blando mezcle de vez en cuando 3. Agregue el azúcar y mezcle de manera homogénea 4. retire del fuego cuando el arroz se encuentre suave y adicione la crema de leche 5. Adicione el queso rallado con el gramaje especifico individual encima del arroz.
			Azúcar blanco, granulado	
			Arroz blanco, pulido, crudo	
			Crema de leche	
			Queso fresco, semiduro, tipo doble crema	
	Cereal acompañante	Tostada	Tostadas o calados, horneados	1. Verifique la fecha de vencimiento de las tostadas y sirva de acuerdo a grupo etario
	Fruta	Banano entero	Banano común, crudo	1. Lave y desinfecte la fruta, posteriormente entrega entera a cada beneficiario
Menú 12	Bebida con leche	Jugo de curuba con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	1. Lavar y desinfectar la curuba de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento. 2. En la licuadora colocar la fruta con la leche, el azúcar, licuar
			Curuba, cruda	

			Azúcar blanco, granulado	hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
	Alimento proteico	Carne de res en goulash	Res, carne magra, cruda	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo estipulado en el plan de saneamiento, posteriormente, cortar la cebolla en doble cincelado y en brunoise el tomate y el ajo. 2. Lavar la carne y picar en cubos (cuadros pequeños), aliñar con sal y ajo. 3. En una olla a presión cocinar la carne hasta que esta blanda 4. En un sartén sofreír los vegetales e incorporar a la carne, conservar en fuego bajo adicionando poco a poco el caldo de la carne para no deshidratar la preparación 5. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Aceite de girasol	
			Sal	
			Ajo, crudo	
			Cebolla cabezona, cruda	
			Tomate, crudo	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	
			Pimentón rojo, crudo	
			Arveja verde, cocida, sin sal	
	Cereal acompañante	Papa criolla cocida	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, en una olla adicione la sal y el agua hasta punto de ebullición " hervido" 2. Adicione la papa y sal cuando la papa esta blanda retire el exceso de humedad 3. Sirva a una temperatura superior a 65°c
			Sal	
Menú 13	Bebida con leche	Café con leche	Café soluble en polvo	1. Preparar un café en agua (como un espresso o café de greca) y combinarlo con leche caliente adiciona azúcar y sirve.
			Leche de vaca, entera, en polvo	
			Azúcar blanco, granulado	
	Alimento proteico	Fajitas de pollo con vegetales	Pollo, pechuga con piel, cruda	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) para la cebolla, Brunoise (Cubos pequeños) para el tomate y el ajo. 2. Porcionar el pollo en cuadros medianos. 3. En un sartén sofreír los vegetales y añadir el pollo junto con la sal, rectifique sabores y proceda a tapar el recipiente y dejar cocinar. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Tomate, crudo	
			Cebolla cabezona, cruda	
			Pimentón rojo, crudo	
			Pimentón verde, crudo	
			Aceite de girasol	
			Ajo, crudo	
			Sal	

	Cereal acompañante	Patacón con hogao	Plátano hartón, verde, crudo Sal Aceite de girasol Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda	1. Lavar y desinfectar el tubérculo y los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar el plátano en trozos, corte en brunoise el tomate y la cebolla conserve 2. En un sartén grande caliente aceite en una temperatura entre 150ºC y 180ºC, una vez caliente dorar ligeramente el plátano, retirar del sartén escurrir y proceder a machacar el plátano para formar los patacones, luego fritar los patacones hasta que estén dorados, sacar, escurrir y agregar sal. 3. En un sartén adicione aceite y el tomate y la cebolla, realice un guiso, posteriormente sírvalo junto al patacón 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
Menú 14	Bebida con leche	Jugo de Banano con leche	Leche de vaca, entera, en polvo Azúcar blanco, granulado Banano común, crudo	1. Lave y desinfecte el banano, corte y agregue a la licuadora junto a la leche en polvo y el azúcar. 2. Licue hasta obtener una mezcla homogénea 3. Sirva a temperatura de 0°c a 4°c
	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo revuelto	Garbanzo, crudo Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal Huevo de gallina, entero, crudo	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado en la cebolla, en Brunoise (Cubos pequeños) para el tomate y ajo, conservar. 2. En una olla a presión agregar agua junto con sal y cocinar el garbanzo. 3. En un sartén sofreír los vegetales y agregar al garbanzo, conservar a fuego medio bajo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC. **Nota:** Dejar el grano en agua desde el día anterior. **Huevo revuelto:** 1. Lavar y Desinfectar los huevos de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente 2. Abrir los huevos y dejarlos en un recipiente, incorporando sal, posteriormente, batir y conservar. 3. En un sartén grande agregar el huevo y mezclar

			Aceite de girasol	constantemente para que se cocine parejo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Sal	
	Cereal acompañante	Arroz con fideos	Arroz blanco, pulido, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte Brunoise (Cubos pequeños) para el ajo. 2. En una olla adicione el aceite y lleve al fuego. adicione el ajo, los fideos y mezcle hasta que este se encuentre dorado 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	
			Ajo, crudo	
			Aceite de girasol	
			Sal	
Menú 15	Bebida con leche	Avena con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	1. En una olla ponga a hervir el agua, luego adicione la avena en hojuelas, mezcle y deje cocer la avena a fuego medio, una vez este cocida déjela reposar y licue la mezcla de avena con la leche en polvo ya disuelta en agua y el azúcar, sirva
			Harina de avena, cruda	
			Azúcar blanco, granulado	
	Cereal acompañante	Pancakes con queso	Sal	1. Mezcla los ingredientes (harina, azúcar, sal, huevo, leche, margarina). Une ambas mezclas suavemente, evitando batir en exceso para mantener la esponjosidad. 2. Reposa la mezcla de 5 a 10 minutos. 3. Cocinar: En una sartén caliente a fuego medio con un poco de grasa, vierte porciones de masa. 4. Voltear: Cocina hasta que salgan burbujas y los bordes estén firmes (aprox. 2 min), luego voltea y cocina hasta dorar adicione una tajada de queso encima y sirve por gramaje individual por grupo etario
			Azúcar blanco, granulado	
			Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	
			Huevo de gallina, entero, crudo	
			Margarina	
			Leche de vaca, entera, en polvo	
			Queso fresco, semiduro, tipo doble crema	

	Fruta	Mandarina entera	Mandarina Arrayana	1. Lave y desinfecte la fruta, posteriormente entrega entera a cada beneficiario
Menú 16	Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	Cocoa en polvo, sin azúcar	1. Coloca 2 cucharadas de chocolate amargo en polvo en una taza. 2. Agrega una pizca pequeña de endulzante (azúcar) 3. Añade un chorrito de agua o leche caliente y mezcla bien hasta formar una pasta suave y sin grumos. 4. Incorpora el resto de la leche (200 ml aprox.) revuelve y sirva a una temperatura mayor a 65°C
			Leche de vaca, entera, en polvo	
			Azúcar blanco, granulado	
	Cereal acompañante	Arepa asada con queso	Queso fresco, semiduro, tipo campesino	1. En un recipiente, adicione la harina de maíz junto al agua tibia con sal, queso rallado y la margarina 2. Amase hasta obtener una textura homogénea 3. Tome una porción de masa y realice la arepa 4. En un sartén adicione aceite y ase la arepa 5. Sirva la arepa asada
			Harina de maíz blanco, precocida	
			Sal	
			Aceite de girasol	
	Fruta	Granadilla	Granadilla, cruda	1. Lave y desinfecte la fruta, posteriormente entrega entera a cada beneficiario
Menú 17	Bebida con leche	Aguadepanela con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	1. En una olla adicione, agua y panela 2. En una licuadora agregue la leche y agua. Licue bien hasta tener una mezcla homogénea. 3. Mezcle la leche diluida con el agua de panela y conserve a fuego medio. 4. Sirva a una temperatura mayor a 65°C
			Panela	
	Alimento proteico	Lentejas guisadas con Huevo revuelto	Huevo de gallina, entero, crudo	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado en la cebolla, en Brunoise (Cubos pequeños) para el tomate y el ajo 2. En una olla a presión agregar agua junto con sal y cocinar la lenteja.
			Aceite de girasol	
			Sal	

			Lenteja común, cruda	3. En un sartén sofreír los vegetales y agregar a la lenteja, conservar a fuego medio bajo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC. **Nota:** Dejar el grano en agua desde el día anterior. **Huevo revuelto:** 1. Lavar y Desinfectar los huevos de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente 2. Abrir los huevos y dejarlos en un recipiente, incorporando sal, posteriormente, batir y conservar. 3. En un sartén grande agregar el huevo y mezclar constantemente para que se cocine parejo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Cebolla cabezona, cruda	
			Aceite de girasol	
			Tomate, crudo	
			Ajo, crudo	
			Sal	
	Cereal acompañante	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte Brunoise (Cubos pequeños) para el ajo. 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír el ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Ajo, crudo	
			Sal	
			Aceite de girasol	
Menú 18	Cereal acompañante	Galleta de leche	Galletas, tipo leche	1. Revisar fecha de vencimiento del producto y servir el gramaje específico de manera individual.
	Fruta	Ensalada de frutas con queso (melón, papaya, banano)	Crema de leche	1. Lave y desinfecte las frutas de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Pele y retire las semillas del melón y la papaya porciones en cubos medianos. 5. Pele el banano y porcionero en laminas. 6. Mezcle los ingredientes, agregue la crema de leche y reserve.
			Queso fresco, semiduro, tipo campesino	
			Melón, crudo	
			Papaya, madura, cruda	

			Banano común, crudo	7. Sirva a una temperatura inferior a 4°C con el queso rallado encima
	Agua	Agua	Agua	1. Desinfecte el empaque del agua y entrega a cada beneficiario
Menú 19	Bebida con leche	Jugo de Mango con leche	Mango común, crudo	1. Lave y desinfecte el mango, corte y agregue a la licuadora junto a la leche en polvo y el azúcar. 2. Licue hasta obtener una mezcla homogénea 3. Sirva a temperatura de 0°c a 4°c
			Leche de vaca, entera, en polvo	
			Azúcar blanco, granulado	
	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	Pollo, pechuga con piel, cruda	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) para la cebolla, Brunoise (Cubos pequeños) para el tomate, habichuela, el ajo y proceda a rallar la zanahoria 2. Porcionar el pollo en cuadros medianos. 3. En un sartén sofreír los vegetales y añadir el pollo junto con la sal, rectifique sabores y proceda a tapar el recipiente y dejar cocinar. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Tomate, crudo	
			Cebolla cabezona, cruda	
			Habichuela, cruda	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	
			Aceite de girasol	
			Ajo, crudo	
			Sal	
	Cereal acompañante	Arroz con zanahoria	Arroz blanco, pulido, crudo	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoise (Cubos pequeños) para el ajo, proceda a rallar la zanahoria 2. En una olla adicione aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír la cebolla, zanahoria y ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua, la sal, y deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la
			Aceite de girasol	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	
			Ajo, crudo	

			Sal	cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
Menú 20	Bebida con leche	Maicena	Almidón de maíz, crudo	1. En un tazón, mezcle almidón de maíz con leche hasta que el almidón de maíz se disuelva y no queden grumos. 2. Vierta el resto de la leche, el azúcar, luego bata gradualmente la mezcla de almidón de maíz. 3. Llevar la mezcla a hervir a fuego medio-alto, batiendo constantemente, hasta que la colada se espese a la consistencia de un pudín no muy espeso. 4. Retire del fuego y sirva a una temperatura mayor a 65°c
			Leche de vaca, entera, en polvo	
			Azúcar blanco, granulado	
	Alimento proteico	Carne de res en cuadritos con verduras	Res, carne magra, cruda	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) para la cebolla, Brunoise (Cubos pequeños) para el tomate, el pimentón y el ajo. 2. Adicionar en una olla el agua y sal junto a la carne 3. Cocine a fuego lento y adicione los vegetales cortados anteriormente. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Tomate, crudo	
			Cebolla cabezona, cruda	
			Pimentón rojo, crudo	
			Pimentón verde, crudo	
			Aceite de girasol	
			Ajo, crudo	
			Sal	
	Cereal acompañante	Plátano amarillo cocido	Plátano hartón, maduro, crudo	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, en una olla adicione el agua hasta punto de ebullición " hervido" 2. Adicione el tubérculo hasta que este blando retire el exceso de humedad 3. Sirva a una temperatura superior a 65°c

Alcaldía de SOACHA | Secretaría de Educación

GUIAS DE PREPARACION ALMUERZO

MENU	COMPONENTES	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
Menú 1	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	Cerdo, carne magra, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Aceite de girasol Ajo, crudo Sal	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo estipulado en el plan de saneamiento, posteriormente, Cortar la cebolla y tomate en Plumas. 2. Aliñar con sal y ajo la carne de cerdo, caliente el aceite en una sartén amplia, cuando ya esté bien caliente, ponga a freír la carne, después incorpore el resto de los ingredientes a la sartén y tape. 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC
	Cereales	Arroz Verde con espinaca	Arroz blanco, pulido, crudo Espinaca, cruda Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (cuadros pequeños) para la cebolla, Brunoisse (Cuadros pequeños) para el ajo 2. En una licuadora adicione la espinaca debidamente desinfectada y licue 3. En una olla adicione aceite y selle el grano del arroz, posteriormente adicione el licuado al arroz y rectifique la sal 4. Cocine a fuego lento 5. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Plátano Verde	Plátano hartón, verde, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar el plátano retire la cascara y corte en sesgos. 2. En un sartén adicione el aceite y fría los plátanos hasta que estos se encuentren dorados 3. Retire del aceite y sirva
		Ensalada (zanahoria,	Lechuga común, cruda	1. Lavar y desinfectar los vegetales y fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte chifonada

	Ensalada o verdura caliente	mango, lechuga)	Zanahoria, sin cáscara, cruda Mango común, crudo	(envuelto en las hojas cortar tiras finas) a la lechuga, la zanahoria previamente pelada se debe rallar, y corte en cuadros el mango 3. En un recipiente mezclar todos los ingredientes 4. Servir en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	Guayaba, pintona, cruda Leche de vaca, entera, en polvo Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar la guayaba de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora colocar la fruta con el agua, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
Menú 2	Alimento proteico	Frijol Rojo con Huevo revuelto	Frijol bola roja, crudo Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal Aceite de girasol Sal Huevo de gallina, entero, crudo	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, Picar la cebolla en Doble Cincelado (Cuadros pequeños), el tomate y ajo en Brunoisse (Cuadros pequeños). 2. Lavar el frijol, posteriormente, en una olla agregar agua, sal y cocinar bien el frijol, cuando estén blandos conservar a fuego lento. 3. En un sartén sofreír los vegetales, una vez sofritos, incorporar a los frijoles y mantener a fuego bajo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC. **Nota.** Desde el día anterior se deben remojar los frijoles **Huevo revuelto:** 1. Lavar y Desinfectar los huevos de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente 2. Abrir los huevos y dejarlos en un recipiente, incorporando sal, posteriormente, batir y conservar. 3. En un sartén grande agregar el huevo y mezclar constantemente para que se cocine parejo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Cereales		Arroz blanco, pulido, crudo	

		Arroz con Fideos	pasta alimenticia, sin enriquecer, cocida, sin sal Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír la cebolla y ajo adicione los fideos. 3. Adicione el arroz y mezcle los componentes 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Plátano amarillo cocido	Plátano hartón, maduro, crudo	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, en una olla adicione el agua hasta punto de ebullición " hervido" 2. Adicione el tubérculo hasta que este blando retire el exceso de humedad 3. Sirva a una temperatura superior a 65°c
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limón)	Remolacha, sin cáscara, cruda Zanahoria, sin cáscara, cruda Cebolla cabezona, cruda Limón, crudo Sal	1. Lavar y Desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento. 2. En una olla a presión, adicione agua, la remolacha y la zanahoria, cocine hasta que se encuentren blandas 3. Al terminar la preparación retire el exceso de humedad, corte la remolacha en cubo brunoise al igual que la zanahoria y conserve 4. Adicione a los vegetales la mayonesa y conserve a temperatura de refrigeración entre 0°c y 4°c
	Bebida / lácteo	Limonada de Panela	Panela Limón, crudo	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, Exprimir el limón y conservar el zumo. 2. En un recipiente colocar el zumo con el agua, mezclar con agua de panela hasta que la consistencia sea uniforme, servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
Menú 3	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	Pollo, pechuga con piel, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) para la cebolla, Brunoisse (Cubos pequeños) para el tomate,

			Habichuela, cruda Zanahoria, sin cáscara, cruda Aceite de girasol Ajo, crudo Sal	habichuela, el ajo y proceda a rallar la zanahoria 2. Porcionar el pollo en cuadros medianos. 3. En un sartén sofreír los vegetales y añadir el pollo junto con la sal, rectifique sabores y proceda a tapar el recipiente y dejar cocinar. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Cereales	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo. 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír el ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Dorada	Yuca blanca, sin cáscara, cruda Aceite de girasol Sal	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Retirar la cascara de la yuca y córtela 3. En un sartén adicione aceite hasta obtener una temperatura superior a 180°c y adicione la yuca cortada 4. Dore y retire del aceite conserve
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limón)	Pepino Cohombro, crudo Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Limón, crudo Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento 2. Cortar en cubos el tomate, cebolla, retirar del pepino cohombro las puntas 3. Corte el cilantro sin repasarlo, evitando de esta manera se torne de color oscuro 4. Corte el limón y adicione el zumo a la ensalada **Nota.** la ensalada debe servirse a temperatura de refrigeración 0°c a 5°c

	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa con leche	Fresa, madura, cruda Leche de vaca, entera, en polvo Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar la fresa de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento. 2. En la licuadora colocar la fruta con la leche, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC
Menú 4	Alimento proteico	Carne de res en Bistec con Arveja guisada	Res, carne magra, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Aceite de girasol Ajo, crudo Sal Arveja verde, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Aliñar la carne con sal y ajo 2. Calentar la plancha y agregar aceite, una vez caliente adicione la carne, y deje cocinar por todo lado, posteriormente verifique el sabor. 3. Sirva caliente a una temperatura mayor de 65ºC. **Arveja guisada:** 1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, Picar la cebolla en Doble Cincelado (Cuadros pequeños), el tomate y ajo en Brunoisse (Cuadros pequeños). 2. Lavar la arveja, posteriormente, en una olla agregar agua, sal y cocinar bien el frijol, cuando estén blandos conservar a fuego lento. 3. En un sartén sofreír los vegetales, una vez sofritos, incorporar a los frijoles y mantener a fuego bajo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC. **Nota**. Desde el día anterior se deben remojar las arvejas.
	Cereales	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo. 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír el ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.

	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Puré de Papa	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda Sal Margarina, con sal	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pele la papa y conserve en agua. 2. En una olla agregar agua sal y la papa, llevar a fuego alto hasta que se cocine muy bien, una vez cocinada, escurrir retirando todo exceso de humedad, adicione la margarina y macere "espichar" la papa hasta que se obtenga una textura cremosa 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limón)	Repollo blanco, crudo Zanahoria, sin cáscara, cruda Cebolla cabezona, cruda Limón, crudo Sal	1. Lavar y desinfectar los vegetales y la fruta de acuerdo a lo estipulado en el plan de alistamiento, posteriormente, rallar la zanahoria, cortar en Brunoisse el tomate y el pepino en laminas delgadas, exprimir los limones y conservar el zumo. 2. En un recipiente mezclar todos los vegetales, añadir sal y limón, rectificar sabores. 3. Servir en un rango de temperatura de 0ºc a 4ºC.
	Bebida / lácteo	Jugo de mango	Mango común, crudo Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar el mango de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora colocar la fruta con agua, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
Menú 5	Alimento proteico	Pechuga de pollo a la Plancha	Pollo, pechuga con piel, cruda Aceite de girasol Sal Ajo, crudo	1. Corte el filete de pechuga en cubos. 2. Sazone con ajo y sal 3. En un sartén adicione el aceite y selle la pechuga 4. Retire del sartén la pechuga de pollo y conserve 5. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Cereales	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo Cebolla cabezona, cruda	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír el

			Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papas fritas	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda Sal Aceite de girasol	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, retirar toda impureza de la papa 2. En una olla pone a calentar agua con aceite 3. Retire del aceite la papa y elimine todo exceso de aceite. 4. Esparza la sal a todas las papas. 5. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de habichuela con huevo	Habichuela, cruda Huevo de gallina, entero, crudo Sal Ajo, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente 2. En una olla agregar agua y sal, llevar a fuego hasta que rompa hervor el agua, una vez rompa hervor, agregar la habichuela y cocinar de 10 a 15 minutos, retirar y realizar choque térmico. 3. En un sartén adicione el aceite, el ajo, sal, la habichuela y el huevo revuelto. 5. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	Banano común, crudo Leche de vaca, entera, en polvo Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar el banano de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento. 2. En la licuadora colocar la fruta con la leche, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC
Menú 6	Alimento proteico	Carne de res salteada con verduras	Res, carne magra, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo estipulado en el plan de saneamiento, posteriormente, cortar la cebolla y pimentón, en doble cincelado y en brunoise el tomate y el ajo. 2. Lavar la carne y picar en cubos (cuadros pequeños), aliñar con sal y ajo. 3. En una olla a presión cocinar la carne hasta que esta blanda

			Pimentón verde, crudo Aceite de girasol Ajo, crudo	4. En un sartén sofreír los vegetales e incorporar a la carne, conservar en fuego bajo adicionando poco a poco el caldo de la carne para no deshidratar la preparación 5. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Cereales	Arroz con Fideos	Arroz blanco, pulido, crudo pasta alimenticia, sin enriquecer, cocida, sin sal Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo 2. En una olla adicione el aceite y lleve al fuego. adicione el ajo, cebolla, los fideos y mezcle hasta que este se encuentre dorado 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Plátano Melado	plátano hartón, maduro, crudo Panela	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar el plátano y cortar en trozos. 2. En un sartén agregar agua y panela cocinar a fuego lento hasta obtener una textura espesa 3.Cocinar a fuego bajo hasta que estén suaves los plátanos, adicione el melado y termine de cocinar. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango, Zanahoria, Zumo de limón)	Lechuga común, cruda Zanahoria, sin cáscara, cruda Mango común, crudo Espinaca, cruda Limón, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales y fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, chifonar (envuelto en las hojas cortar tiras finas) la espinaca, ralle la zanahoria y corte en bastones el mango 2.En un recipiente mezclar todos los ingredientes 3. extraiga el zumo de los limones y adicione a la ensalada 4. Servir en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.

	Bebida / lácteo	Jugo de tomate de árbol con leche	Tomate de árbol amarillo, crudo Azúcar blanco, granulado Leche de vaca, entera, en polvo	1. Lavar y desinfectar el tomate de árbol de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento. 2. En la licuadora colocar la fruta con la leche, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC
Menú 7	Alimento proteico	Carne de res encebollada	Res, carne magra, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Aceite de girasol Ajo, crudo Sal	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo estipulado en el plan de saneamiento, posteriormente, Cortar la cebolla en Plumas y el tomate en rodajas. 2. Lave muy bien la pieza de carne, aliñar con sal, ajo, caliente el aceite en una sartén amplia, cuando ya esté bien caliente, ponga a freír la carne, después incorpore el resto de los ingredientes a la sartén y tape, 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC
	Cereales	Arroz con Zanahoria	Arroz blanco, pulido, crudo Zanahoria, sin cáscara, cruda Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo, procesa a rallar la zanahoria 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír la cebolla y ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua zanahoria y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	Yuca blanca, sin cáscara, cruda Sal	1. Lavar y Desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar la yuca, sumergir en agua con sal durante 30 minutos, adicione sal, luego retire del agua y escurrir eliminando todo exceso de humedad. 2. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Lechuga común, cruda	

	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate, Zumo de limón)	Zanahoria, sin cáscara, cruda Piña, cruda Limón, crudo Tomate, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales y fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, chifonar (envuelto en las hojas cortar tiras finas) a la lechuga, la zanahoria previamente pelada se debe rallar, y corte en cuadros la piña y el tomate. 2. En un recipiente mezclar todos los ingredientes 3. Extraiga el zumo de los limones y adicione a la ensalada 4. Servir en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
	Bebida / lácteo	Jugo de curuba con leche	Curuba, cruda Leche de vaca, entera, en polvo Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora colocar la fruta con el agua, el azúcar y la leche, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
Menú 8	Alimento proteico	Garbanzo guisado con huevo	Garbanzo, crudo Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal Huevo de gallina, entero, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado en la cebolla, en Brunoisse (Cubos pequeños) para el tomate y ajo, conservar. 2. En una olla a presión agregar agua junto con sal y cocinar el garbanzo. 3. En un sartén sofreír los vegetales y agregar al garbanzo, conservar a fuego medio bajo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC. Nota: Dejar el grano en agua desde el día anterior. **Huevo revuelto:** 1. Lavar y Desinfectar los huevos de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente 2. Abrir los huevos y dejarlos en un recipiente, incorporando sal, posteriormente, batir y conservar. 3. En un sartén grande agregar el huevo y mezclar constantemente para que se cocine parejo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Cereales	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos

			Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír el ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Plátano	plátano hartón, maduro, crudo Aceite de girasol	1. Lavar y Desinfectar el plátano retire la cascara y corte en sesgos. 2. En un sartén adicione el aceite y fría los plátanos hasta que estos se encuentren dorados 3. Retire del aceite y sirva
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limón)	Pepino Cohombro, crudo Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Limón, crudo Sal	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar el pepino y cortarlo en cubos medianos, y corte el tomate cebolla en tajadas finas pequeñas, los limones se exprimen para conservar el zumo. 2. Mezclar los vegetales y agregar el zumo de limón y sal, rectificando sabores. 3. Servir en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	Piña, cruda Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar la piña de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora colocar la fruta con agua, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
Menú 9	Alimento proteico	Pollo en cuadritos salteado con verduras	Pollo, pechuga con piel, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Zanahoria, sin cáscara, cruda Aceite de girasol	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) para la cebolla, Brunoisse (Cubos pequeños) para el tomate, el ajo y proceda a rallar la zanahoria 2. Porcionar el pollo en cuadros medianos. 3. En un sartén sofreír los vegetales y añadir el pollo junto con la sal,

			Ajo, crudo Sal	rectifique sabores y proceda a tapar el recipiente y dejar cocinar. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Cereales	Espagueti en Salsa de Tomate Cacera	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal Aceite de girasol Cebolla cabezona, cruda Tomate, crudo Ajo, crudo Sal	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (cuadros pequeños) para la cebolla, Brunoisse (Cuadros pequeños) para el tomate y ajo. 2. En una olla calentar agua con sal, posteriormente, cocinar el espagueti hasta que se encuentre al dente (punto exacto de cocción), una vez se encuentre al dente, escurrir el espagueti y realizar un choque térmico con agua hervida, hasta que el espagueti se enfrié, para cortar el proceso de cocción en la pasta evitando que se apelmace. 3. En un recipiente sofreír los vegetales hasta que estén bien cocinados, una vez cocinados retirar del fuego y licuarlos, cocine nuevamente a fuego lento hasta que se obtenga una salsa, e incorporar al espagueti y conservar a fuego bajo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Papa dorada en Cascos	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda Sal Aceite de girasol Paprika	1. Lavar y desinfectar la papa de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, cortar en cascos. 2. En un sartén grande caliente aceite en una temperatura entre 150ºC y 180ºC, una vez caliente dorar ligeramente la papa, retirar del sartén escurrir y añadir sal y paprika 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	Fresa, madura, cruda Espinaca, cruda Lechuga común, cruda Zanahoria, sin cáscara, cruda Limón, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales y fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, chifonar (envuelto en las hojas cortar tiras finas) la lechuga, la espinaca, ralle la zanahoria y corte la fresa en laminas. 2. En un recipiente mezclar todos los ingredientes 3. extraiga el zumo de los limones y adicione a la ensalada 4. Servir en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.

	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	Guayaba, pintona, cruda Leche de vaca, entera, en polvo Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora colocar la fruta con la leche, agua, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
Menú 10	Alimento proteico	Lenteja guisada con cerdo asado	Lenteja común, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal Cerdo, carne magra, cruda Aceite de girasol Sal Ajo, crudo	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, Picar la cebolla en Doble Cincelado (Cuadros pequeños), el tomate y ajo en Brunoisse (Cuadros pequeños). 2. Lavar la lenteja, posteriormente, en una olla agregar agua, sal y cocinar bien las lentejas, cuando estén blandas conservar a fuego lento. 3. En un sartén sofreír los vegetales, una vez sofritos, incorporar a las lentejas y mantener a fuego bajo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC. **Nota**. Desde el día anterior se deben remojar las lentejas. **Carne de cerdo asada:** 1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, corte finamente el ajo y adiciónelo a la carne 2. Adicione aceite al sartén y agregue la carne de cerdo, ase hasta que tenga la textura ideal 3. Una vez cocinada la carne retire del fuego evitando resequedad, manteniendo la jugosidad 4. Sirva a una temperatura mayor a 65°c
	Cereales	Arroz Amarillo	Arroz blanco, pulido, crudo Ajo, crudo Sal Curcuma	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo. 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír el ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua, la sal y la cúrcuma, deje hervir hasta que seque.

			Aceite de girasol	5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Palitos de yuca Dorada	Yuca blanca, sin cáscara, cruda Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar la yuca, sumergir en agua con sal durante 5 minutos, luego, retirar del agua y escurrir eliminando todo exceso de humedad. 2. Cocine la yuca hasta que esta se encuentre blanda. 3. Escurra el agua y retire el exceso de humedad. 4. En una sartén ponga a calentar aceite, una vez esté a punto agregue la yuca y deje hasta que esta dorada. 5. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Ensalada o verdura caliente	Habichuela Guisada	Habichuela, cruda Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Perejil, crudo Sal	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, corte finamente la cebolla cabezona arregle, el perejil píquelo finamente y conservar. 2. En una olla agregar agua y sal, llevar a fuego hasta que rompa hervor el agua, una vez rompa hervor, agregar la habichuela y cocinar de 10 a 15 minutos, retirar y realizar choque térmico. 3. En un sartén adicione el aceite, el ajo, la cebolla cabezona saltee, adicione la habichuela y el perejil 5. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuyá	Maracuyá, cruda Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora colocar la fruta con la leche, agua, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
	Bebida /Agua	Agua	Agua	1. Desinfecte el empaque del agua y entrega a cada beneficiario.
Menú 11	Alimento proteico	Carne de res con Frijol Guisado	Frijol bola roja, crudo Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda	1. Aliñar la carne con sal y ajo 2. Calentar la plancha y agregar aceite, una vez caliente adicione la carne, y deje cocinar por todo lado, posteriormente verifique el sabor. 3. Sirva caliente a una temperatura mayor de 65ºC.

			Ajo, crudo Aceite de girasol Sal Res, carne magra, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Aceite de girasol Ajo, crudo Sal	**Carne de res:** **L**avar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, Picar la cebolla en Doble Cincelado (Cuadros pequeños), el tomate y ajo en Brunoisse (Cuadros pequeños). 2. Lavar el frijol, posteriormente, en una olla agregar agua, sal y cocinar bien el frijol, cuando estén blandos conservar a fuego lento. 3. En un sartén sofreír los vegetales, una vez sofritos, incorporar a los frijoles y mantener a fuego bajo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC. **Nota**. Desde el día anterior se deben remojar los frijoles
	Cereales	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo. 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír la cebolla y ajo. 3. Adicione el arroz y sofria levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacón	Plátano hartón, verde, crudo Aceite de girasol	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar el plátano en trozos. 2. En un sartén grande caliente aceite en una temperatura entre 150ºC y 180ºC, una vez caliente dorar ligeramente el plátano, retirar del sartén escurrir y proceder a machacar el plátano para formar los patacones, luego fritar los patacones hasta que estén dorados, sacar, escurrir y agregar sal. 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
			Lechuga común, cruda	

	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	Aguacate Lorena, crudo Tomate, crudo Limón, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales y la fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, Realizar el corte chifonada para la lechuga, pelar el aguacate y cortar en cubos el tomate. 2. Mezclar los vegetales y adicionar el zumo de limón 3. Servir en un rango de temperatura de 0ºc a 4ºC.
	Bebida / lácteo	Naranjada de Panela	Panela Naranja, cruda	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, Exprimir la naranja y conservar el zumo. 2. En un recipiente colocar el zumo con el agua, mezclar con agua de panela hasta que la consistencia sea uniforme, servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
Menú 12	Alimento proteico	Carne de Cerdo al Pimentón	Cerdo, carne magra, cruda Aceite de girasol Sal Ajo, crudo Pimentón rojo, crudo	1. Lave y desinfecte los vegetales, corte el ajo finamente, retire del pimentón el tallo y corte en Brunoisse "cubos" 2. Saltee la carne de cerdo y adicione el pimentón junto al ajo finamente picado 3. Retire y sirva a 65°c
	Cereales	Macarrones con Queso	pasta alimenticia, sin enriquecer, cocida, sin sal Margarina, con sal Almidón de maíz, crudo Leche de vaca, entera, en polvo Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema Sal	1. Adicione a un recipiente, agua y añada sal junto a los macarrones, cocine por 15 minutos, posteriormente retire el exceso de agua y adicione agua fría para terminar la cocción 2. En una olla adicione la mitad de la leche reconstituida en agua, deje hervir y adicione el queso junto a la mantequilla 3. Con la mitad restante de la leche reconstituida, adicione el almidón de maíz, y adicione a la salsa hasta tener la textura adecuada 4. Adicione a los macarrones las salsas y sirva a 65°c
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Monedas de plátano	plátano hartón, maduro, crudo Aceite de girasol	1. Lave y desinfecte el plátano 2. Retire la cascara y corte el plátano en monedas 3. En un sartén adicione aceite y fría las monedas de plátano hasta que estas se encuentren doradas 4. Retire del aceite eliminando todo exceso de aceite y sirva
			Lechuga común, cruda	

	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango, Zanahoria, Zumo de limón)	Zanahoria, sin cáscara, cruda Mango común, crudo Espinaca, cruda Limón, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales y fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, chifonar (envuelto en las hojas cortar tiras finas) la espina, ralle la zanahoria y corte en bastones el mango 2. En un recipiente mezclar todos los ingredientes 3. extraiga el zumo de los limones y adicione a la ensalada 4. Servir en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
	Bebida / lácteo	Jugo de guayaba con leche	Guayaba, pintona, cruda Azúcar blanco, granulado Leche de vaca, entera, en polvo	1. Lavar y desinfectar la guayaba de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora colocar la fruta con la leche, agua, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
Menú 13	Alimento proteico	Huevo Revuelto con Arveja guisada	Huevo de gallina, entero, crudo Aceite de girasol Sal Arveja verde, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	**Huevo revuelto:** 1. Lavar y Desinfectar los huevos de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente 2. Abrir los huevos y dejarlos en un recipiente, incorporando sal, posteriormente, batir y conservar. 3. En un sartén grande agregar el huevo y mezclar constantemente para que se cocine parejo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC. **Arveja guisada:** 1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, Picar la cebolla en Doble Cincelado (Cuadros pequeños), el tomate y ajo en Brunoisse (Cuadros pequeños). 2. Lavar la arveja, posteriormente, en una olla agregar agua, sal y cocinar bien el frijol, cuando este blandos conservar a fuego lento. 3. En un sartén sofreír los vegetales, una vez sofritos, incorporar a los frijoles y mantener a fuego bajo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC. **Nota**. Desde el día anterior se deben remojar las arvejas

	Cereales	Arroz al Pimentón	Arroz blanco, pulido, crudo Pimentón rojo, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo y el pimentón 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír la cebolla, el ajo y el pimentón. 3. Adicione el arroz y mezcle los componentes 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	Yuca blanca, sin cáscara, cruda Sal	1. Lavar y Desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar la yuca, sumergir en agua con sal durante 30 minutos, adicione sal, luego retire del agua y escurrir eliminando todo exceso de humedad. 2. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	Lechuga común, cruda Zanahoria, sin cáscara, cruda Mango común, crudo Limón, crudo Sal	1. Lavar y desinfectar los vegetales y fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, chifonar (envuelto en las hojas cortar tiras finas) la lechuga, ralle la zanahoria y corte en bastones el mango 2. En un recipiente mezclar todos los ingredientes 3. Extraiga el zumo de los limones y adicione a la ensalada 4. Servir en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
	Bebida / lácteo	Jugo de Mango	Mango común Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar el mango de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora colocar la fruta con agua, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.

Menú 14	Alimento proteico	Guisadito criollo de pollo	Pollo, pechuga con piel, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Aceite de girasol Sal	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) para la cebolla, Brunoisse (Cubos pequeños) para el tomate, el ajo. 2. Porcionar el pollo en cuadros medianos. 3. En un sartén sofreír los vegetales y añadir el pollo junto con la sal, rectifique sabores y proceda a tapar el recipiente y dejar cocinar. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC
	Cereales	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo. 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír el ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de Plátano	plátano hartón, maduro, crudo Aceite de girasol	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar el plátano en tajadas. 2. En un sartén grande caliente aceite en una temperatura entre 150ºC y 180ºC, una vez caliente dorar ligeramente el plátano, en tajadas 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Ensalada o verdura caliente	Verdura de Habichuela, zanahoria y arveja cocidas	Habichuela, cruda Zanahoria, sin cáscara, cruda Arveja verde, cocida, sin sal Ajo, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales y fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, corte en cuadros pequeños la zanahoria y corte en rodajas la habichuela 2. Pon a hervir una olla con abundante agua y la sal, agrega primero la zanahoria, ya que es más dura. Después de 3-4 minutos, añade la habichuela y la arveja. Deja cocinar todo junto por unos 5 a 7 minutos más, hasta que estén tiernas pero firmes.

			Perejil, crudo Sal	3. Escúrrelas inmediatamente y ponlas en un recipiente con hielo. Esto detiene la cocción y mantiene un color verde y naranja intenso. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Bebida / lácteo	Jugo de banano con leche	Banano común, crudo Leche de vaca, entera, en polvo Azúcar blanco, granulado	1. Lave y desinfecte el banano, corte y agréguelo a la licuadora junto a la leche en polvo y el azúcar. 2. Licue hasta obtener una mezcla homogénea 3. Sirva a temperatura de 0°c a 4°c
Menú 15	Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	Cerdo, carne magra, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Aceite de girasol Sal Ajo, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo estipulado en el plan de saneamiento, posteriormente, cortar la cebolla en doble cincelado y en brunoise el tomate y el ajo. 2. Picar en cubos (cuadros pequeños) la carne, aliñar con sal y ajo. 3. En una olla a presión cocinar la carne hasta que esta blanda 4. En un sartén sofreír los vegetales e incorporar a la carne, conservar en fuego bajo adicionando poco a poco el caldo de la carne para no deshidratar la preparación 5. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Cereales	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo. 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír el ajo y cebolla. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos	Papas fritas	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, retirar toda impureza de la papa

	o derivados de cereal		Sal Aceite de girasol	2.En una olla pone a calentar agua con aceite 3. retire del aceite la papa y elimine todo exceso de aceite. 4. Esparza la sal a todas las papas. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)	Pepino Cohombro, crudo Tomate, crudo Zanahoria, sin cáscara, cruda Limón, crudo Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento 2. Cortar en cubos el tomate, retirar del pepino cohombro las puntas y corte en bastones, rallar la zanahoria 3. Corte el cilantro sin repasarlo, evitando de esta manera se torne de color oscuro 4. Corte el limón y adicione el zumo a la ensalada **Nota.** la ensalada debe servirse a temperatura de refrigeración 0°c a 5°c
	Bebida / lácteo	Jugo de Fresa en leche	Fresa, madura, cruda Leche de vaca, entera, en polvo Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar la fresa de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora adicionar la fruta con la leche, agua, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
Menú 16	Alimento proteico	Pollo salteado con verduras	Pollo, pechuga con piel, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Habichuela, cruda Zanahoria, sin cáscara, cruda Aceite de girasol Ajo, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) para la cebolla, Brunoisse (Cubos pequeños) para el tomate, habichuela, el ajo y proceda a rallar la zanahoria 2. Porcionar el pollo en cuadros medianos. 3. En un sartén sofreír los vegetales y añadir el pollo junto con la sal, rectifique sabores y proceda a tapar el recipiente y dejar cocinar. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Cereales		Arroz blanco, pulido, crudo	

		Arroz Verde con espinaca	Espinaca, cruda Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (cuadros pequeños) para la cebolla, Brunoisse (Cuadros pequeños) para el ajo 2. En una licuadora adicione la espinaca debidamente desinfectada y licue 3. En una olla adicione aceite y selle el grano del arroz, posteriormente adicione el licuado al arroz y rectifique la sal 4. Cocine a fuego lento 5. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Tajadas de plátano verde	Plátano hartón, verde, crudo Aceite de girasol	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar el plátano en tajadas. 2. En un sartén grande caliente aceite en una temperatura entre 150ºC y 180ºC, una vez caliente dorar ligeramente el plátano, en tajadas 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada Roja (Zanahoria, Cebolla, Remolacha)	Remolacha, sin cáscara, cruda Zanahoria, sin cáscara, cruda Cebolla cabezona, cruda Limón, crudo Sal	1. Lavar y Desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento. 2. En una olla a presión, adicione agua, la remolacha y la zanahoria, cocine hasta que se encuentren blandas 3. Al terminar la preparación retire el exceso de humedad, corte la remolacha en cubo brunoise al igual que la zanahoria, cebolla y conserve 4. Adicione a los vegetales la mayonesa y conserve a temperatura de refrigeración entre 0°c y 4°c
	Bebida / lácteo	Jugo de Mango con leche	Mango común, crudo Leche de vaca, entera, en polvo Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar el mango de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora adicionar la fruta con la leche, agua, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
			Lenteja común, cruda	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, Picar la cebolla en Doble Cincelado

Menú 17	Alimento proteico	Lenteja guisada con Huevo perico	Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal Huevo de gallina, entero, crudo Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Aceite de girasol Sal	(Cuadros pequeños), el tomate y ajo en Brunoisse (Cuadros pequeños). 2. Lavar la lenteja, posteriormente, en una olla agregar agua, sal y cocinar bien las lentejas, cuando estén blandas conservar a fuego lento. 3. En un sartén sofreír los vegetales, una vez sofritos, incorporar a las lentejas y mantener a fuego bajo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC. **Nota**. Desde el día anterior se deben remojar las lentejas. **Huevo perico:** 1. Lavar y Desinfectar los huevos y lo vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, corte en cuadros pequeños la cebolla y rallar el tomate 2. Abrir los huevos y dejarlos en un recipiente, incorporando sal, posteriormente, batir y conservar. 3. En un sartén grande agregar aceite y sofreír el tomate y la cebolla, agregar el huevo y mezclar constantemente para que se cocine parejo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Cereales	Arroz de Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo. 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír el ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.

	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Plátano maduro en cuadros	plátano hartón, maduro, crudo Aceite de girasol	1. Lavar y Desinfectar el plátano retire la cascara y corte en cuadros 2. En un sartén adicione el aceite y fría los plátanos hasta que estos se encuentren dorados 3. Retire del aceite y sirva
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	Lechuga común, cruda Zanahoria, sin cáscara, cruda Manzana común cruda Limón, crudo Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento posteriormente, ralle la zanahoria y corte de manera irregular la lechuga, corte la manzana y conserve en agua **2.** Extraiga de los limones el zumo adicione a la ensalada junto a la sal **Nota.** El ultimo alimento que se debe adicionar a la ensalada es la manzana, evitando coloraturas no deseadas
	Bebida / lácteo	Jugo de Piña	Piña, cruda Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar la piña de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora colocar la fruta con agua, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
Menú 18	Alimento proteico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	Cerdo, carne magra, cruda Aceite de girasol Sal Ajo, crudo Naranja, cruda	1. Retire de la carne de cerdo todo exceso de tejido graso 2. En un sartén o plancha adicione aceite, posteriormente agregue la carne junto al ajo finamente picado y asela "sellar" hasta que esta se encuentre cocinada 3. Corte la naranja a la mitad y extraiga el zumo, en un recipiente conserve la mitad del zumo para rehidratar el almidón de maíz crudo 4. En una licuadora adicione la mitad del zumo con el almidón y licue 5. En una olla adicione la mitad del zumo de naranja a fuego lento, una vez la preparación supere la temperatura de 65°c adicione el almidón hasta obtener la textura de una salsa "ligeramente espesa", cocine a fuego lento 6. Adicione al cerdo a la salsa y conserve a fuego lento **Nota.** la salsa debe conservarse a fuego bajo o puede alterar el sabor de la preparación

			Almidón de maíz, crudo	
	Cereales	Arroz al Pimentón	Arroz blanco, pulido, crudo Pimentón rojo, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo y el pimentón 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír la cebolla, el ajo y el pimentón. 3. Adicione el arroz y mezcle los componentes 4. Adicione agua y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Puré de Papa	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda Sal Mantequilla	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pele la papa y conserve en agua. 2. En una olla agregar agua sal y la papa, llevar a fuego alto hasta que se cocine muy bien, una vez cocinada, escurrir retirando todo exceso de humedad, adicione la margarina y macere "espichar" la papa hasta que se obtenga una textura cremosa 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Zanahoria, Mango, Espinaca, Zumo de limón)	Zanahoria, sin cáscara, cruda Mango común, crudo Espinaca, cruda Limón, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales y fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte chifonada (envuelto en las hojas cortar tiras finas) a la lechuga y espinaca, la zanahoria previamente pelada se debe rallar, y corte en cuadros el mango 3. En un recipiente mezclar todos los ingredientes 4. Servir en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
	Bebida / lácteo	Jugo de Curuba con leche	Curuba, cruda	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, pelar y cortar en trozos medianos.

			Leche de vaca, entera, en polvo Azúcar blanco, granulado	2. En la licuadora colocar la fruta con el agua la leche, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
	Bebida /Agua	Agua	Agua	1. Desinfecte el empaque del agua y entrega a cada beneficiario
Menú 19	Alimento proteico	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	Garbanzo, crudo Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol Sal Res, carne magra, cruda Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda Pimentón rojo, crudo Pimentón verde, crudo Aceite de girasol Ajo, crudo Sal	1. Lavar y Desinfectar los vegetales y el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado en la cebolla, en Brunoisse (Cubos pequeños) para el tomate y ajo, conservar. 2. En una olla a presión agregar agua junto con sal y cocinar el garbanzo. 3. En un sartén sofreír los vegetales y agregar al garbanzo, conservar a fuego medio bajo. 4. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC. Nota: Dejar el grano en agua desde el día anterior. **Carne de res con verduras:** 1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo estipulado en el plan de saneamiento, posteriormente, cortar la cebolla y el pimentón en doble cincelado y en brunoise el tomate y el ajo. 2. Lavar la carne y picar en cubos (cuadros pequeños), aliñar con sal y ajo. 3. En una olla a presión cocinar la carne hasta que esta blanda 4. En un sartén sofreír los vegetales e incorporar a la carne, conservar en fuego bajo adicionando poco a poco el caldo de la carne para no deshidratar la preparación 5. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Cereales	Arroz con Zanahoria	Arroz blanco, pulido, crudo Zanahoria, sin cáscara, cruda Cebolla cabezona, cruda Ajo, crudo Aceite de girasol	1. Lavar y Desinfectar los vegetales de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte doble cincelado (Cubos pequeños) a la cebolla y Brunoisse (Cubos pequeños) para el ajo, procesa a rallar la zanahoria 2. En un sartén coloque aceite y lleve al fuego, una vez caliente, sofreír la cebolla y ajo. 3. Adicione el arroz y sofría levemente. 4. Adicione agua zanahoria y la sal, deje hervir hasta que seque. 5. Tape el recipiente y baje el fuego a mínimo y termine la cocción. 6. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.

			Sal	
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Yuca Cocida	Yuca blanca, sin cáscara, cruda Sal	1. Lavar y Desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar la yuca, sumergir en agua con sal durante 30 minutos, adicione sal, luego retire del agua y escurrir eliminando todo exceso de humedad. 2. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de Limón)	Lechuga común, cruda Zanahoria, sin cáscara, cruda Piña, cruda Limón, crudo Sal Tomate, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales y fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, realizar el corte chifonada (envuelto en las hojas cortar tiras finas) a la lechuga, rallar la zanahoria, descorazone la piña y tomate corte en cubos. 3. En un recipiente mezclar todos los ingredientes 4. Extraiga de los limones el zumo adicione a la ensalada junto a la sal 5. Servir en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
	Bebida / lácteo	Jugo de Lulo	Lulo, crudo Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar el lulo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora colocar la fruta con agua, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.
Menú 20	Alimento proteico	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano	Cerdo, carne magra, cruda Aceite de girasol Sal Ajo, crudo Panela Pimentón rojo, crudo Tomate, crudo Cebolla cabezona, cruda	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo estipulado en el plan de saneamiento, posteriormente, Cortar la cebolla, pimentón rojo y tomate en cuadros pequeños. 2. Aliñar con ajo, la cebolla, el pimentón y la sal la carne de cerdo, caliente el aceite en una sartén amplia, cuando ya esté bien caliente, ponga a freír la carne, después incorpore la panela disuelta en el caldo de carne a la sartén y tape. 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC
	Cereales	Arroz de coco	Arroz blanco, pulido, crudo	1. En una licuadora adicione el coco, adicione suficiente agua tibia para ayudar al proceso de licuado

			Aceite de girasol Azúcar blanco, granulado Coco, crudo Sal	2. Cuele el coco, conserve la ralladura y conserve la leche que se obtiene "leche de coco" 3. En un recipiente adicione la leche de coco y agregue el azúcar cocine a fuego lento hasta que reduzca 4. Nuevamente licue la ralladura obtenida del proceso anterior "titote" añada el licuado a la reducción de leche de coco con azúcar, cocine por unos minutos y adicione el arroz 5. Seque el arroz, tape y controle temperatura para terminar la cocción 6. Sirva a una temperatura superior a los 65°c
	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Patacón	Plátano hartón, verde, crudo Sal Aceite de girasol	1. Lavar y desinfectar el tubérculo de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar el plátano en trozos. 2. En un sartén grande caliente aceite en una temperatura entre 150ºC y 180ºC, una vez caliente dorar ligeramente el plátano, retirar del sartén escurrir y proceder a machacar el plátano para formar los patacones, luego fritar los patacones hasta que estén dorados, sacar, escurrir y agregar sal. 3. Servir caliente a una temperatura mayor de 65ºC.
	Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)	Lechuga común, cruda Zanahoria, sin cáscara, cruda Tomate, crudo Limón, crudo	1. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo a lo estipulado en el plan de alistamiento, posteriormente, rallar la zanahoria, cortar en Brunoisse el tomate, corte de manera irregular la lechuga, exprimir los limones y conservar el zumo. 2. En un recipiente mezclar todos los vegetales, añadir sal y limón, rectificar sabores. 3. Servir en un rango de temperatura de 0ºc a 4ºC.
	Bebida / lácteo	Jugo de Maracuyá con leche	Maracuyá, cruda Azúcar blanco, granulado	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo a lo establecido en el plan de saneamiento, posteriormente, pelar y cortar en trozos medianos. 2. En la licuadora colocar la fruta con la leche, agua, el azúcar, licuar hasta que la consistencia sea uniforme, colar y servir frío en un rango de temperatura de 0ºC a 4ºC.

			Leche de vaca, entera, en polvo	