FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67	1,3	0,1	15,2	2	0,2	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	59	40,12	67	0,5	0,1	15,8	3	0,2	10
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	25	17,5	7	0,3	0,1	1,1	8	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	24	19,2	4	0,2	0,0	0,8	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**474**	**15,7**	**13,9**	**68,9**	**176**	**2,3**	**677**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**36%**	**35%**	**32%**	**38%**	**25%**	**40%**	**60%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	19	1,1	0,1	2,9	6	0,4	1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	2,9	1,972	3	0,0	0,0	0,8	0	0,0	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	11	0,3	0,0	2,1	3	0,2	14
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**407**	**12,0**	**13,8**	**56,8**	**60**	**3,3**	**703**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**31%**	**26%**	**32%**	**31%**	**9%**	**59%**	**62%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Lenteja común, cruda	T026	5	5	19	1,2	0,0	3,1	3	0,4	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	2,9	2,61	3	0,1	0,0	0,5	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO AL HORNO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	95	68,4	90	0,8	0,1	20,7	2	0,3	3
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	48
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y VINAGRETA	Lechuga común, cruda	B059	29	15,95	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	24	19,2	4	0,2	0,0	0,8	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Limón, crudo	C044	0,1	0,05	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
			Vinagre	L018	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**447**	**17,1**	**14,0**	**60,6**	**72**	**2,9**	**670**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**34%**	**38%**	**32%**	**33%**	**10%**	**51%**	**59%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Arveja verde, cruda	B019	10	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	26	23,4	10	0,5	0,0	1,7	9	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22,95	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	16	16	56	1,1	0,1	12,8	1	0,1	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	0,91	0,91	5	0,2	0,2	0,3	9	0,0	3
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	6	6	22	0,0	0,0	5,4	3	0,3	2
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**423**	**16,5**	**15,5**	**52,2**	**172**	**2,2**	**701**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**33%**	**36%**	**36%**	**29%**	**25%**	**39%**	**62%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDIA DE TAURAMENA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	**Preescolar**
MENÚ No.	**5**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	3	2,4	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	26	26	96	3,4	0,4	19,4	7	1,0	2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA FRITO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	33	24,75	3	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**359**	**16,5**	**9,8**	**49,7**	**30**	**3,6**	**617**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**28%**	**36%**	**23%**	**27%**	**4%**	**64%**	**54%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**
FIRMA	**MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67	1,3	0,1	15,2	2	0,2	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHALECA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	11	0,3	0,0	2,1	3	0,2	14
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	20	0,8	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**453**	**17,2**	**13,9**	**62,8**	**174**	**2,7**	**702**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**35%**	**38%**	**32%**	**35%**	**25%**	**49%**	**62%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS BATIDOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19	1,2	0,0	3,1	3	0,4	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	2,9	2,61	3	0,1	0,0	0,5	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	95	68,4	90	0,8	0,1	20,7	2	0,3	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y NARANJA	Lechuga común, cruda	B059	25	13,75	2	0,1	0,0	0,4	3	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	24	19,2	4	0,2	0,0	0,8	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Naranja, cruda	C062	0,2	0,12	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**412**	**11,2**	**13,0**	**60,5**	**51**	**3,1**	**669**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**32%**	**25%**	**30%**	**33%**	**7%**	**56%**	**59%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca, cruda	T003	5	5	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	2,9	2,61	3	0,1	0,0	0,5	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,4	2,04	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	17	17	65	1,5	0,6	12,6	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	48
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	33	24,75	3	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**435**	**17,8**	**16,5**	**51,8**	**69**	**2,8**	**666**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**33%**	**39%**	**38%**	**28%**	**10%**	**50%**	**59%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	3	2,4	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	18	18	67	2,3	0,3	13,4	5	0,7	1
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCO DE PAPA DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	27	14,85	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**444**	**16,9**	**12,9**	**62,1**	**177**	**3,0**	**689**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**34%**	**37%**	**30%**	**34%**	**25%**	**54%**	**61%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	16	16	56	1,1	0,1	12,8	1	0,1	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	95	68,4	90	0,8	0,1	20,7	2	0,3	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate y cebolla)	Repollo blanco, crudo	B099	27	18,9	8	0,3	0,1	1,2	8	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**311**	**13,0**	**7,5**	**46,2**	**29**	**2,5**	**618**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**24%**	**29%**	**17%**	**25%**	**4%**	**45%**	**55%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO SUDADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	19	1,1	0,1	2,9	6	0,4	1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	2,9	1,972	3	0,0	0,0	0,8	0	0,0	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO ASADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	95	68,4	90	0,8	0,1	20,7	2	0,3	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	20	14	6	0,3	0,0	0,9	6	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**409**	**15,5**	**10,4**	**61,4**	**35**	**3,5**	**620**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**31%**	**34%**	**24%**	**34%**	**5%**	**62%**	**55%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	11	11	39	0,7	0,0	8,8	1	0,1	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	27	14,85	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,1	0,095	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**418**	**16,4**	**12,7**	**58,1**	**156**	**2,1**	**689**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**32%**	**36%**	**29%**	**32%**	**22%**	**37%**	**61%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19	1,2	0,0	3,1	3	0,4	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	2,9	2,61	3	0,1	0,0	0,5	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	17	17	65	1,5	0,6	12,6	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30	1,8	2,6	0,0	59	0,0	94
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	33	24,75	3	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**423**	**12,9**	**19,8**	**46,3**	**106**	**2,6**	**759**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**33%**	**28%**	**46%**	**25%**	**15%**	**47%**	**67%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO AL HORNO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	47	47	66	10,1	2,8	0,1	8	0,4	24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,4	2,04	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	59	40,12	67	0,5	0,1	15,8	3	0,2	10
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Piña, cruda	C072	30	16,5	9	0,1	0,0	2,0	3	0,1	0
			Manzana común cruda	C054	8	6,8	5	0,0	0,0	1,1	1	0,0	0
			Mango común, crudo	C051	15	7,5	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	1	1	4	0,0	0,0	1,0	0	0,0	0
			Crema de leche	G001	2,5	2,5	8	0,1	0,9	0,0	2	0,0	1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**390**	**13,4**	**12,5**	**53,9**	**38**	**1,4**	**624**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**30%**	**29%**	**29%**	**30%**	**5%**	**25%**	**55%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SALTEADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	17	17	65	1,5	0,6	12,6	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	48
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	27	14,85	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**395**	**14,3**	**15,6**	**47,6**	**71**	**1,6**	**688**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**30%**	**31%**	**36%**	**26%**	**10%**	**28%**	**61%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	11	11	39	0,7	0,0	8,8	1	0,1	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	95	68,4	90	0,8	0,1	20,7	2	0,3	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	20	14	6	0,3	0,0	0,9	6	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Almidón de maíz, crudo	A001	8	8	30	0,0	0,0	7,3	0	0,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**430**	**14,5**	**11,9**	**64,3**	**154**	**1,5**	**664**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**33%**	**32%**	**27%**	**35%**	**22%**	**27%**	**59%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	5	5	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	2,9	2,61	3	0,1	0,0	0,5	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	79	63,2	100	0,6	0,2	23,6	10	0,2	9
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	25	17,5	7	0,3	0,1	1,1	8	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	24	19,2	4	0,2	0,0	0,8	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**445**	**11,5**	**14,9**	**64,7**	**66**	**2,3**	**674**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**34%**	**25%**	**34%**	**36%**	**9%**	**41%**	**59%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	47	47	66	10,1	2,8	0,1	8	0,4	24
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	19	1,1	0,1	2,9	6	0,4	1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	2,9	1,972	3	0,0	0,0	0,8	0	0,0	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	95	68,4	90	0,8	0,1	20,7	2	0,3	3
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA CHILENA (Lechuga, tomate, cebolla y cilantro)	Lechuga común, cruda	B059	22	12,1	2	0,1	0,0	0,3	3	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	23	18,4	4	0,2	0,0	0,8	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Cilantro, crudo	B035	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**415**	**14,2**	**14,2**	**55,5**	**36**	**2,0**	**618**
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**32%**	**31%**	**33%**	**31%**	**5%**	**37%**	**55%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1,2	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	11	0,3	0,0	2,1	3	0,2	14
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	20	0,8	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**470**	**16,2**	**14,9**	**66,1**	**171**	**2,3**	**708**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**36%**	**36%**	**34%**	**36%**	**24%**	**41%**	**62%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	3	2,4	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	17	17	65	1,5	0,6	12,6	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	48
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA LECHUGA, PIÑA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS CON CREMA DE LECHE	Lechuga común, cruda	B059	27	14,85	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	7
			Piña, cruda	C072	20	11	6	0,1	0,0	1,4	2	0,1	0
			Uva, deshidratada	C087	4	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	1
			Crema de leche	G001	2,5	2,5	8	0,1	0,9	0,0	2	0,0	1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	582
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**434**	**16,7**	**14,8**	**55,9**	**72**	**2,7**	**673**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**33%**	**37%**	**34%**	**31%**	**10%**	**48%**	**59%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

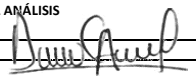
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88	1,7	0,1	20,0	2	0,2	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	6	6	22	0,8	0,1	4,5	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	76	51,68	86	0,6	0,1	20,3	4	0,2	13
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	7
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**548**	**17,9**	**16,1**	**79,9**	**182**	**2,5**	**880**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**34%**	**31%**	**30%**	**35%**	**23%**	**41%**	**73%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	30	1,7	0,1	4,7	10	0,6	1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	4,7	3,196	5	0,0	0,0	1,3	0	0,0	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	30	24	13	0,3	0,0	2,5	4	0,2	17
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,2	21,42	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19,2	18,24	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**476**	**13,4**	**15,6**	**67,8**	**69**	**3,7**	**907**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**29%**	**24%**	**29%**	**30%**	**9%**	**60%**	**76%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Lenteja común, cruda	T026	8	8	31	1,8	0,1	4,9	4	0,6	2
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	4,7	4,23	4	0,1	0,0	0,9	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO AL HORNO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	99,5	71,64	95	0,8	0,1	21,7	2	0,4	3
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	49	0,1	57
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y VINAGRETA	Lechuga común, cruda	B059	33	18,15	3	0,1	0,0	0,5	4	0,2	1
			Tomate, crudo	B103	29	23,2	5	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,1	0,05	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
			Vinagre	L018	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**527**	**20,7**	**16,8**	**70,3**	**86**	**3,5**	**881**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**32%**	**36%**	**31%**	**31%**	**11%**	**56%**	**73%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

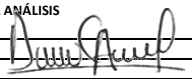
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Arveja verde, cruda	B019	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	30	27	12	0,6	0,0	1,9	11	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	10
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81	1,5	0,1	18,4	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1,04	1,04	5	0,3	0,3	0,4	10	0,0	4
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	6	6	22	0,0	0,0	5,4	3	0,3	2
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**489**	**18,8**	**17,8**	**61,0**	**180**	**2,5**	**907**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**30%**	**33%**	**33%**	**27%**	**22%**	**40%**	**76%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

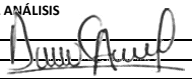
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	3,1	2,48	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	37	37	137	4,8	0,6	27,6	9	1,4	2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA FRITO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4	0,2	0,0	0,7	5	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	38	30,4	7	0,3	0,0	1,2	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**432**	**20,0**	**11,5**	**60,3**	**35**	**4,3**	**817**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**26%**	**35%**	**21%**	**26%**	**4%**	**70%**	**68%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

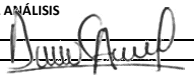
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88	1,7	0,1	20,0	2	0,2	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	6	6	22	0,8	0,1	4,5	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHALECA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	30	24	13	0,3	0,0	2,5	4	0,2	17
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,2	21,42	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19,2	18,24	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	20	0,8	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**515**	**19,4**	**15,8**	**71,6**	**179**	**3,0**	**909**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**32%**	**34%**	**29%**	**31%**	**22%**	**48%**	**76%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

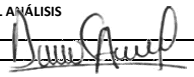
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS BATIDOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	31	1,8	0,1	4,9	4	0,6	2
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	4,7	4,23	4	0,1	0,0	0,9	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	99,5	71,64	95	0,8	0,1	21,7	2	0,4	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y NARANJA	Lechuga común, cruda	B059	30	16,5	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	7
			Naranja, cruda	C062	0,2	0,12	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**476**	**12,5**	**15,1**	**70,1**	**56**	**3,5**	**866**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**29%**	**22%**	**28%**	**31%**	**7%**	**56%**	**72%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca, cruda	T003	8	8	30	1,9	0,1	4,8	5	0,4	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	4,7	4,23	4	0,1	0,0	0,9	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3,1	2,635	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	20	20	76	1,8	0,7	14,8	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	49	0,1	57
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4	0,2	0,0	0,7	5	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	38	30,4	7	0,3	0,0	1,2	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**531**	**21,6**	**20,4**	**62,5**	**83**	**3,4**	**877**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**33%**	**38%**	**38%**	**27%**	**10%**	**54%**	**73%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

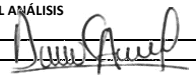
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	3,1	2,48	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	29	29	108	3,8	0,4	21,7	7	1,1	2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCO DE PAPA DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	34	18,7	3	0,1	0,0	0,5	4	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22,95	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**529**	**20,0**	**15,8**	**73,0**	**184**	**3,6**	**894**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**32%**	**35%**	**29%**	**32%**	**23%**	**58%**	**74%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

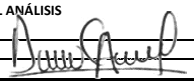
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81	1,5	0,1	18,4	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	99,5	71,64	95	0,8	0,1	21,7	2	0,4	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate y cebolla)	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	31	24,8	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**365**	**15,5**	**9,1**	**53,6**	**33**	**2,9**	**818**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**22%**	**27%**	**17%**	**24%**	**4%**	**46%**	**68%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

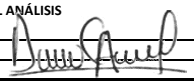
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	30	1,7	0,1	4,7	10	0,6	1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	4,7	3,196	5	0,0	0,0	1,3	0	0,0	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO ASADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	99,5	71,64	95	0,8	0,1	21,7	2	0,4	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	25	17,5	7	0,3	0,1	1,1	8	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	25	23,75	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**487**	**18,6**	**12,9**	**71,4**	**45**	**4,1**	**821**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**30%**	**33%**	**24%**	**31%**	**6%**	**66%**	**68%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	60	1,1	0,1	13,6	2	0,1	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	6	6	22	0,8	0,1	4,5	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	34	18,7	3	0,1	0,0	0,5	4	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22,95	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,1	0,095	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**478**	**18,6**	**14,6**	**66,5**	**162**	**2,3**	**893**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**29%**	**33%**	**27%**	**29%**	**20%**	**38%**	**74%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

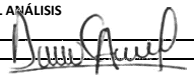
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	31	1,8	0,1	4,9	4	0,6	2
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	4,7	4,23	4	0,1	0,0	0,9	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	20	20	76	1,8	0,7	14,8	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36	2,1	3,1	0,0	70	0,0	112
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4	0,2	0,0	0,7	5	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	38	30,4	7	0,3	0,0	1,2	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**503**	**14,8**	**22,9**	**57,0**	**123**	**3,1**	**975**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**31%**	**26%**	**42%**	**25%**	**15%**	**49%**	**81%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO AL HORNO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,8	3,3	0,1	9	0,4	29
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3,1	2,635	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	76	51,68	86	0,6	0,1	20,3	4	0,2	13
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	Repollo blanco, crudo	B099	36	25,2	10	0,5	0,1	1,6	11	0,1	5
			Piña, cruda	C072	35	19,25	11	0,1	0,0	2,4	3	0,1	1
			Manzana común cruda	C054	7	5,95	4	0,0	0,0	1,0	1	0,0	0
			Mango común, crudo	C051	19	9,5	8	0,1	0,0	1,6	1	0,0	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
			Crema de leche	G001	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**470**	**15,9**	**14,8**	**66,1**	**44**	**1,6**	**827**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**29%**	**28%**	**27%**	**29%**	**6%**	**26%**	**69%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

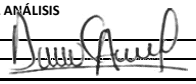
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SALTEADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	20	20	76	1,8	0,7	14,8	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	49	0,1	57
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	34	18,7	3	0,1	0,0	0,5	4	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22,95	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**470**	**17,0**	**18,8**	**56,3**	**84**	**1,8**	**902**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**29%**	**30%**	**35%**	**25%**	**10%**	**29%**	**75%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

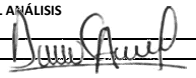
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	60	1,1	0,1	13,6	2	0,1	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	6	6	22	0,8	0,1	4,5	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	99,5	71,64	95	0,8	0,1	21,7	2	0,4	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	25	17,5	7	0,3	0,1	1,1	8	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	25	23,75	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Almidón de maíz, crudo	A001	8	8	30	0,0	0,0	7,3	0	0,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**483**	**16,6**	**13,5**	**71,6**	**159**	**1,7**	**863**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**30%**	**29%**	**25%**	**31%**	**20%**	**28%**	**72%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

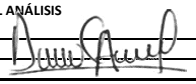
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	8	8	30	1,9	0,1	4,8	5	0,4	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	4,7	4,23	4	0,1	0,0	0,9	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70,4	112	0,6	0,2	26,3	11	0,2	10
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	7
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**523**	**13,0**	**17,5**	**76,3**	**74**	**2,6**	**872**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**32%**	**23%**	**32%**	**33%**	**9%**	**42%**	**73%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,8	3,3	0,1	9	0,4	29
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	30	1,7	0,1	4,7	10	0,6	1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	4,7	3,196	5	0,0	0,0	1,3	0	0,0	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	99,5	71,64	95	0,8	0,1	21,7	2	0,4	3
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA CHILENA (Lechuga, tomate, cebolla y cilantro)	Lechuga común, cruda	B059	30	16,5	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	27	21,6	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22,8	9	0,3	0,0	1,8	5	0,1	1
			Cilantro, crudo	B035	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**495**	**17,2**	**17,3**	**65,1**	**45**	**2,5**	**819**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**30%**	**30%**	**32%**	**29%**	**6%**	**40%**	**68%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

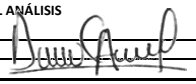
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
			Tomate, crudo	B103	7,2	5,76	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,6	1,44	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	30	24	13	0,3	0,0	2,5	4	0,2	17
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,2	21,42	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19,2	18,24	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	20	0,8	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**535**	**18,4**	**17,1**	**75,0**	**177**	**2,6**	**916**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**33%**	**32%**	**32%**	**33%**	**22%**	**41%**	**76%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

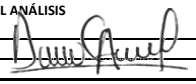
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	3,1	2,48	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	20	20	76	1,8	0,7	14,8	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	49	0,1	57
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA LECHUGA, PIÑA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS CON CREMA DE LECHE	Lechuga común, cruda	B059	34	18,7	3	0,1	0,0	0,5	4	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22,95	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Piña, cruda	C072	24	13,2	7	0,1	0,0	1,6	2	0,1	0
			Uva, deshidratada	C087	6	6	20	0,2	0,0	4,5	2	0,1	2
			Crema de leche	G001	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**517**	**19,8**	**17,8**	**66,2**	**85**	**3,2**	**884**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**32%**	**35%**	**33%**	**29%**	**11%**	**51%**	**74%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	113	2,1	0,1	25,6	3	0,3	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	92	62,56	104	0,8	0,1	24,6	5	0,3	16
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	35	24,5	10	0,4	0,1	1,6	11	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22,1	10	0,2	0,0	2,1	6	0,1	8
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**630**	**20,1**	**18,7**	**92,1**	**187**	**2,8**	**888**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**32%**	**29%**	**28%**	**33%**	**17%**	**32%**	**59%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63	3,6	0,2	10,0	21	1,2	3
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	10	6,8	11	0,1	0,0	2,7	1	0,0	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	32,5	26	14	0,4	0,0	2,7	4	0,2	18
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27,3	23,205	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20,8	19,76	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**593**	**16,7**	**17,2**	**88,9**	**88**	**4,8**	**924**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**30%**	**24%**	**26%**	**32%**	**8%**	**55%**	**62%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	1,7	32
			Lenteja común, cruda	T026	17	17	66	3,9	0,2	10,4	9	1,2	5
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	10	9	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6,5	6,5	59	0,0	6,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO AL HORNO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	142	102,24	135	1,1	0,2	31,0	3	0,5	4
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30	30	86	7,0	5,6	1,8	122	0,2	143
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y VINAGRETA	Lechuga común, cruda	B059	36	19,8	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	1
			Tomate, crudo	B103	31	24,8	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
			Vinagre	L018	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**723**	**30,0**	**22,7**	**95,4**	**170**	**4,8**	**979**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**36%**	**43%**	**34%**	**34%**	**15%**	**55%**	**65%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Arveja verde, cruda	B019	17	6,8	7	0,4	0,0	1,1	2	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	33	29,7	13	0,6	0,0	2,1	12	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	34	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	10
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	113	2,1	0,1	25,6	3	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1,17	1,17	6	0,3	0,3	0,4	11	0,0	4
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	6	6	22	0,0	0,0	5,4	3	0,3	2
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**587**	**21,4**	**21,1**	**75,0**	**188**	**2,9**	**925**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**31%**	**32%**	**27%**	**17%**	**33%**	**62%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	1,7	32
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	4	3,2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	46	46	171	6,0	0,7	34,4	12	1,8	3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA FRITO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	42	31,5	4	0,2	0,0	0,7	6	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	42	33,6	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**537**	**23,5**	**15,6**	**73,3**	**42**	**5,2**	**825**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**27%**	**34%**	**24%**	**26%**	**4%**	**59%**	**55%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,1	4,1	37	0,0	4,1	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	113	2,1	0,1	25,6	3	0,3	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHALECA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	32,5	26	14	0,4	0,0	2,7	4	0,2	18
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27,3	23,205	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20,8	19,76	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	20	0,8	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**601**	**22,0**	**17,9**	**85,4**	**186**	**3,5**	**926**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**30%**	**32%**	**27%**	**31%**	**17%**	**40%**	**62%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS BATIDOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	66	3,9	0,2	10,4	9	1,2	5
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	10	9	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	142	102,24	135	1,1	0,2	31,0	3	0,5	4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y NARANJA	Lechuga común, cruda	B059	35	19,25	3	0,2	0,0	0,5	4	0,2	1
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22,1	10	0,2	0,0	2,1	6	0,1	8
			Naranja, cruda	C062	0,2	0,12	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**611**	**15,8**	**17,3**	**94,1**	**66**	**4,5**	**873**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**23%**	**26%**	**34%**	**6%**	**52%**	**58%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	1,7	32
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca, cruda	T003	17	17	64	4,1	0,2	10,2	10	0,8	3
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	10	9	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3,4	2	0,0	0,0	0,3	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	26	26	99	2,4	1,0	19,2	1	0,7	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30	30	86	7,0	5,6	1,8	122	0,2	143
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	42	31,5	4	0,2	0,0	0,7	6	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	42	33,6	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**721**	**31,1**	**28,0**	**82,7**	**168**	**4,4**	**974**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**36%**	**45%**	**42%**	**30%**	**15%**	**51%**	**65%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	4	3,2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	38	38	141	4,9	0,6	28,4	10	1,5	2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCO DE PAPA DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	36	19,8	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25,5	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**618**	**23,0**	**18,4**	**86,2**	**192**	**4,3**	**909**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**33%**	**28%**	**31%**	**17%**	**49%**	**61%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	1,7	32
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	113	2,1	0,1	25,6	3	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	142	102,24	135	1,1	0,2	31,0	3	0,5	4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate y cebolla)	Repollo blanco, crudo	B099	34	23,8	10	0,4	0,1	1,5	10	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**465**	**18,3**	**11,1**	**70,8**	**38**	**3,3**	**824**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**23%**	**26%**	**17%**	**25%**	**3%**	**38%**	**55%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	1,7	32
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63	3,6	0,2	10,0	21	1,2	3
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	10	6,8	11	0,1	0,0	2,7	1	0,0	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO ASADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	142	102,24	135	1,1	0,2	31,0	3	0,5	4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	25	23,75	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**635**	**23,5**	**15,6**	**96,0**	**64**	**5,3**	**832**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**32%**	**34%**	**24%**	**34%**	**6%**	**61%**	**55%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	36	19,8	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25,5	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**567**	**21,2**	**17,0**	**80,2**	**168**	**2,8**	**908**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**28%**	**30%**	**26%**	**29%**	**15%**	**32%**	**61%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	66	3,9	0,2	10,4	9	1,2	5
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	10	9	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	26	26	99	2,4	1,0	19,2	1	0,7	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90	5,3	7,7	0,1	176	0,1	281
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	42	31,5	4	0,2	0,0	0,7	6	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	42	33,6	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**677**	**21,4**	**30,2**	**76,1**	**238**	**4,1**	**1151**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**34%**	**31%**	**45%**	**27%**	**22%**	**48%**	**77%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO AL HORNO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88	13,5	3,8	0,1	11	0,5	33
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3,4	2	0,0	0,0	0,3	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	92	62,56	104	0,8	0,1	24,6	5	0,3	16
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	11	0,5	0,1	1,7	12	0,1	5
			Piña, cruda	C072	37	20,35	11	0,1	0,0	2,5	3	0,1	1
			Manzana común cruda	C054	8	6,8	5	0,0	0,0	1,1	1	0,0	0
			Mango común, crudo	C051	20	11	9	0,1	0,0	1,9	2	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2,6	2,6	10	0,0	0,0	2,6	0	0,0	0
			Crema de leche	G001	4	4	13	0,1	1,4	0,1	3	0,0	2
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**578**	**18,4**	**19,7**	**79,2**	**51**	**1,8**	**835**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**26%**	**30%**	**28%**	**5%**	**21%**	**56%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SALTEADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	26	26	99	2,4	1,0	19,2	1	0,7	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30	30	86	7,0	5,6	1,8	122	0,2	143
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	36	19,8	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25,5	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**616**	**23,5**	**26,1**	**69,4**	**160**	**2,2**	**1001**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**34%**	**39%**	**25%**	**15%**	**25%**	**67%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	142	102,24	135	1,1	0,2	31,0	3	0,5	4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	25	23,75	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Almidón de maíz, crudo	A001	8	8	30	0,0	0,0	7,3	0	0,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**580**	**18,9**	**15,7**	**88,2**	**163**	**2,1**	**869**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**27%**	**24%**	**32%**	**15%**	**24%**	**58%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	17	17	64	4,1	0,2	10,2	10	0,8	3
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	10	9	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	119	95,2	151	0,9	0,3	35,6	15	0,3	13
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	35	24,5	10	0,4	0,1	1,6	11	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22,1	10	0,2	0,0	2,1	6	0,1	8
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**663**	**16,3**	**20,2**	**100,7**	**90**	**3,3**	**881**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**33%**	**23%**	**30%**	**36%**	**8%**	**38%**	**59%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88	13,5	3,8	0,1	11	0,5	33
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63	3,6	0,2	10,0	21	1,2	3
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	10	6,8	11	0,1	0,0	2,7	1	0,0	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	142	102,24	135	1,1	0,2	31,0	3	0,5	4
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA CHILENA (Lechuga, tomate, cebolla y cilantro)	Lechuga común, cruda	B059	32	17,6	3	0,1	0,0	0,5	4	0,2	1
			Tomate, crudo	B103	29	23,2	5	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26	24,7	10	0,3	0,0	1,9	6	0,1	1
			Cilantro, crudo	B035	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**663**	**22,0**	**22,5**	**89,4**	**64**	**3,5**	**829**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**33%**	**32%**	**34%**	**32%**	**6%**	**40%**	**55%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6	2,4	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	32,5	26	14	0,4	0,0	2,7	4	0,2	18
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27,3	23,205	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20,8	19,76	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	20	0,8	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0,7	0,0	8,0	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**632**	**20,9**	**20,4**	**89,0**	**184**	**3,0**	**935**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**32%**	**30%**	**31%**	**32%**	**17%**	**34%**	**62%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	1,7	32
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	4	3,2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	26	26	99	2,4	1,0	19,2	1	0,7	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30	30	86	7,0	5,6	1,8	122	0,2	143
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA LECHUGA, PIÑA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS CON CREMA DE LECHE	Lechuga común, cruda	B059	36	19,8	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25,5	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Piña, cruda	C072	25	13,75	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0
			Uva, deshidratada	C087	6	6	20	0,2	0,0	4,5	2	0,1	2
			Crema de leche	G001	4	4	13	0,1	1,4	0,1	3	0,0	2
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**666**	**27,0**	**25,1**	**79,5**	**162**	**3,7**	**977**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**33%**	**39%**	**38%**	**28%**	**15%**	**43%**	**65%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDIA DE TAURAMENA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	**Secundaria**
MENÚ No.	**1**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	48	48	169	3,2	0,2	38,4	4	0,4	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	110	74,8	124	0,9	0,1	29,4	6	0,3	19
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	36	25,2	10	0,5	0,1	1,6	11	0,1	5
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25,5	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	11	11	39	0,7	0,0	8,8	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**796**	**24,8**	**24,7**	**115,1**	**218**	**3,1**	**1299**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**32%**	**28%**	**30%**	**33%**	**20%**	**33%**	**87%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 02840**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	93	5,4	0,3	14,7	31	1,8	4
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	14,7	9,996	17	0,1	0,0	3,9	1	0,0	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	35	28	15	0,4	0,0	2,9	4	0,2	20
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	24,99	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22,4	21,28	9	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**735**	**20,1**	**19,6**	**114,4**	**105**	**5,7**	**1324**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**23%**	**24%**	**33%**	**10%**	**60%**	**88%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Lenteja común, cruda	T026	25	25	97	5,8	0,2	15,3	13	1,8	7
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	14,7	13,23	13	0,3	0,0	2,8	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO AL HORNO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120,24	159	1,3	0,2	36,4	4	0,6	5
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	8,2	6,5	2,1	142	0,2	166
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y VINAGRETA	Lechuga común, cruda	B059	39	21,45	4	0,2	0,0	0,6	5	0,2	1
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6	0,2	0,0	1,1	2	0,1	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21,85	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
			Vinagre	L018	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**909**	**37,7**	**27,1**	**122,6**	**201**	**6,1**	**1406**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**36%**	**43%**	**33%**	**35%**	**18%**	**64%**	**94%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Arveja verde, cruda	B019	19	7,6	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	36	32,4	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14	0,2	0,0	2,9	8	0,1	11
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46,4	46,4	164	3,1	0,2	37,2	4	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1,56	1,56	8	0,4	0,4	0,6	15	0,0	6
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	3
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**736**	**26,6**	**26,4**	**94,9**	**225**	**3,4**	**1340**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**30%**	**31%**	**32%**	**27%**	**20%**	**36%**	**89%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDIA DE TAURAMENA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	**Secundaria**
MENÚ No.	**5**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	4,8	3,84	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	60	60	223	7,8	0,9	44,8	15	2,3	4
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA FRITO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
			Aceite de soya	D012	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	45	33,75	5	0,2	0,0	0,8	6	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8	0,3	0,0	1,5	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**663**	**29,0**	**19,7**	**89,6**	**49**	**6,3**	**1223**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**27%**	**33%**	**24%**	**26%**	**4%**	**66%**	**82%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**
FIRMA	**MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5,1	5,1	46	0,0	5,1	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	48	48	169	3,2	0,2	38,4	4	0,4	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHALECA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	35	28	15	0,4	0,0	2,9	4	0,2	20
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	24,99	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22,4	21,28	9	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	20	0,8	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**755**	**27,2**	**22,6**	**107,5**	**217**	**3,9**	**1339**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**30%**	**31%**	**27%**	**31%**	**20%**	**41%**	**89%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS BATIDOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	97	5,8	0,2	15,3	13	1,8	7
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	14,7	13,23	13	0,3	0,0	2,8	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120,24	159	1,3	0,2	36,4	4	0,6	5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y NARANJA	Lechuga común, cruda	B059	36	19,8	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	1
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25,5	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Naranja, cruda	C062	0,2	0,12	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**767**	**19,1**	**20,5**	**121,2**	**77**	**5,4**	**1268**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**22%**	**25%**	**35%**	**7%**	**57%**	**85%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca, cruda	T003	25	25	94	6,0	0,3	15,1	15	1,2	4
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	14,7	13,23	13	0,3	0,0	2,8	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,6	4,76	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	32	32	122	2,9	1,2	23,6	1	0,9	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	8,2	6,5	2,1	142	0,2	166
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	45	33,75	5	0,2	0,0	0,8	6	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8	0,3	0,0	1,5	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**927**	**39,3**	**35,1**	**108,9**	**200**	**5,6**	**1399**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**37%**	**45%**	**42%**	**31%**	**18%**	**59%**	**93%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	4,8	3,84	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	50,4	50,4	187	6,6	0,8	37,6	13	2,0	3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCO DE PAPA DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	33	28,05	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	10
			Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21,85	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	11	11	39	0,7	0,0	8,8	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**749**	**28,5**	**22,2**	**104,4**	**224**	**5,0**	**1322**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**30%**	**33%**	**27%**	**30%**	**20%**	**53%**	**88%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46,4	46,4	164	3,1	0,2	37,2	4	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120,24	159	1,3	0,2	36,4	4	0,6	5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate y cebolla)	Repollo blanco, crudo	B099	37	25,9	10	0,5	0,1	1,7	11	0,1	5
			Tomate, crudo	B103	38	30,4	7	0,3	0,0	1,2	3	0,2	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	4
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**594**	**22,9**	**14,6**	**90,1**	**44**	**4,1**	**1222**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**24%**	**26%**	**18%**	**26%**	**4%**	**43%**	**81%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	93	5,4	0,3	14,7	31	1,8	4
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	14,7	9,996	17	0,1	0,0	3,9	1	0,0	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO ASADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120,24	159	1,3	0,2	36,4	4	0,6	5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	25,65	10	0,4	0,0	2,0	6	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**812**	**30,0**	**19,7**	**123,3**	**81**	**6,6**	**1233**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**33%**	**34%**	**24%**	**35%**	**7%**	**69%**	**82%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38,4	38,4	136	2,6	0,2	30,8	3	0,3	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	33	28,05	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	10
			Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21,85	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	11	11	39	0,7	0,0	8,8	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**712**	**26,0**	**21,7**	**100,7**	**199**	**3,2**	**1321**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**30%**	**26%**	**29%**	**18%**	**34%**	**88%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	97	5,8	0,2	15,3	13	1,8	7
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	14,7	13,23	13	0,3	0,0	2,8	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	32	32	122	2,9	1,2	23,6	1	0,9	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105	6,1	8,9	0,1	205	0,1	327
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	45	33,75	5	0,2	0,0	0,8	6	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8	0,3	0,0	1,5	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	4
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**854**	**26,0**	**35,8**	**101,8**	**278**	**5,2**	**1593**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**34%**	**30%**	**43%**	**29%**	**25%**	**55%**	**106%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDIA DE TAURAMENA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	**Secundaria**
MENÚ No.	**14**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO AL HORNO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109	16,7	4,7	0,2	13	0,6	41
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,6	4,76	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	110	74,8	124	0,9	0,1	29,4	6	0,3	19
			Aceite de soya	D012	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	Repollo blanco, crudo	B099	41	28,7	11	0,5	0,1	1,8	13	0,1	5
			Piña, cruda	C072	40	22	12	0,1	0,0	2,7	4	0,1	1
			Manzana común cruda	C054	10	8,5	6	0,0	0,0	1,4	1	0,0	0
			Mango común, crudo	C051	25	12,5	10	0,1	0,0	2,1	2	0,1	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	2,8	2,8	11	0,0	0,0	2,8	0	0,0	0
			Crema de leche	G001	4,5	4,5	15	0,1	1,6	0,1	3	0,0	2
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**732**	**22,9**	**25,3**	**100,2**	**59**	**2,2**	**1236**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**26%**	**31%**	**29%**	**5%**	**23%**	**82%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**
FIRMA	**MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDIA DE TAURAMENA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	**Secundaria**
MENÚ No.	**15**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SALTEADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	32	32	122	2,9	1,2	23,6	1	0,9	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	8,2	6,5	2,1	142	0,2	166
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	33	28,05	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	10
			Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21,85	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**779**	**29,1**	**33,1**	**88,5**	**186**	**2,6**	**1427**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**33%**	**40%**	**25%**	**17%**	**28%**	**95%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 02840**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDIA DE TAURAMENA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	**Secundaria**
MENÚ No.	**16**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38,4	38,4	136	2,6	0,2	30,8	3	0,3	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120,24	159	1,3	0,2	36,4	4	0,6	5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	25,65	10	0,4	0,0	2,0	6	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Almidón de maíz, crudo	A001	9,6	9,6	36	0,0	0,0	8,8	0	0,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**731**	**23,5**	**20,2**	**111,0**	**192**	**2,4**	**1276**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**27%**	**24%**	**32%**	**17%**	**26%**	**85%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**
FIRMA	**MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	25	25	94	6,0	0,3	15,1	15	1,2	4
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	14,7	13,23	13	0,3	0,0	2,8	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	138	110,4	176	1,0	0,3	41,3	18	0,3	15
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	36	25,2	10	0,5	0,1	1,6	11	0,1	5
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25,5	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**833**	**19,6**	**24,9**	**128,2**	**104**	**4,0**	**1277**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**33%**	**23%**	**30%**	**37%**	**9%**	**42%**	**85%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109	16,7	4,7	0,2	13	0,6	41
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	93	5,4	0,3	14,7	31	1,8	4
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	14,7	9,996	17	0,1	0,0	3,9	1	0,0	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120,24	159	1,3	0,2	36,4	4	0,6	5
			Aceite de soya	D012	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA CHILENA (Lechuga, tomate, cebolla y cilantro)	Lechuga común, cruda	B059	31	17,05	3	0,1	0,0	0,4	4	0,2	1
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Cilantro, crudo	B035	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	4
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**857**	**28,4**	**28,6**	**116,4**	**83**	**4,6**	**1231**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**34%**	**33%**	**34%**	**33%**	**8%**	**48%**	**82%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7	2,8	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	35	28	15	0,4	0,0	2,9	4	0,2	20
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	24,99	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22,4	21,28	9	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	20	0,8	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	11	11	39	0,7	0,0	8,8	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**787**	**25,9**	**25,5**	**110,9**	**215**	**3,4**	**1349**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**32%**	**30%**	**31%**	**32%**	**20%**	**36%**	**90%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDIA DE TAURAMENA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	**Secundaria**
MENÚ No.	**20**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	4,8	3,84	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	32	32	122	2,9	1,2	23,6	1	0,9	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	8,2	6,5	2,1	142	0,2	166
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA LECHUGA, PIÑA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS CON CREMA DE LECHE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	33	28,05	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	10
			Piña, cruda	C072	28	15,4	9	0,1	0,0	1,9	2	0,1	0
			Uva, deshidratada	C087	7	7	23	0,2	0,0	5,3	3	0,2	2
			Crema de leche	G001	4,5	4,5	15	0,1	1,6	0,1	3	0,0	2
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**836**	**33,2**	**31,8**	**100,4**	**188**	**4,5**	**1400**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**34%**	**38%**	**38%**	**29%**	**17%**	**48%**	**93%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**
FIRMA	**MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

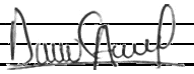
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	52	52	184	3,5	0,2	41,7	5	0,4	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37	1,3	0,2	7,5	3	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	150	102	169	1,2	0,2	40,1	8	0,4	27
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	45	31,5	13	0,6	0,1	2,0	14	0,2	6
			Tomate, crudo	B103	45	36	8	0,3	0,0	1,5	3	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	10
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	11	11	39	0,7	0,0	8,8	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**901**	**28,5**	**27,1**	**131,9**	**228**	**3,5**	**1317**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**28%**	**28%**	**32%**	**21%**	**30%**	**88%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148	8,6	0,5	23,5	50	2,8	6
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	23	15,64	26	0,2	0,0	6,1	1	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	45	36	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	26
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37,8	32,13	15	0,2	0,0	3,1	9	0,1	11
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28,8	27,36	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**887**	**24,8**	**21,8**	**140,5**	**137**	**7,3**	**1349**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**24%**	**23%**	**35%**	**12%**	**62%**	**90%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	6	2,5	48
			Lenteja común, cruda	T026	40	40	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	11
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	23	20,7	20	0,4	0,0	4,3	2	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	8,5	8,5	77	0,0	8,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO AL HORNO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	162	214	1,8	0,3	49,1	5	0,8	6
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	45	45	129	10,5	8,4	2,7	182	0,2	214
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y VINAGRETA	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	2
			Tomate, crudo	B103	43	34,4	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	30	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
			Vinagre	L018	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**1134**	**48,4**	**32,5**	**153,6**	**261**	**8,2**	**1474**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**39%**	**48%**	**34%**	**38%**	**24%**	**70%**	**98%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Arveja verde, cruda	B019	19	7,6	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	47	42,3	18	0,9	0,0	3,0	17	0,4	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19	0,3	0,0	3,9	11	0,2	14
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	52,4	52,4	185	3,5	0,2	42,0	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1,95	1,95	10	0,5	0,5	0,7	18	0,0	7
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	3
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**841**	**30,6**	**29,8**	**108,7**	**240**	**4,0**	**1365**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**30%**	**31%**	**27%**	**22%**	**34%**	**91%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	6	2,5	48
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	64	64	237	8,3	1,0	47,8	16	2,5	4
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA FRITO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0,0	10,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	57	45,6	10	0,4	0,0	1,9	4	0,2	3
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**754**	**33,8**	**22,8**	**100,3**	**56**	**7,2**	**1236**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**26%**	**33%**	**24%**	**25%**	**5%**	**61%**	**82%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6,2	6,2	56	0,0	6,2	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	52	52	184	3,5	0,2	41,7	5	0,4	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37	1,3	0,2	7,5	3	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHALECA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	45	36	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	26
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37,8	32,13	15	0,2	0,0	3,1	9	0,1	11
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28,8	27,36	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	20	0,8	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**853**	**31,2**	**25,4**	**121,4**	**228**	**4,5**	**1365**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**31%**	**26%**	**30%**	**21%**	**38%**	**91%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS BATIDOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	11
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	23	20,7	20	0,4	0,0	4,3	2	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	162	214	1,8	0,3	49,1	5	0,8	6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y NARANJA	Lechuga común, cruda	B059	45	24,75	4	0,2	0,0	0,6	5	0,2	1
			Tomate, crudo	B103	45	36	8	0,3	0,0	1,5	3	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	10
			Naranja, cruda	C062	0,2	0,12	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**944**	**23,9**	**23,4**	**151,5**	**94**	**7,0**	**1280**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**33%**	**24%**	**24%**	**37%**	**9%**	**59%**	**85%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	6	2,5	48
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca, cruda	T003	40	40	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	6
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	23	20,7	20	0,4	0,0	4,3	2	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,2	5,27	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	41	41	156	3,7	1,5	30,3	2	1,1	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	45	45	129	10,5	8,4	2,7	182	0,2	214
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	57	45,6	10	0,4	0,0	1,9	4	0,2	3
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**1138**	**50,4**	**41,9**	**133,4**	**259**	**7,3**	**1464**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**39%**	**50%**	**43%**	**33%**	**24%**	**62%**	**98%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

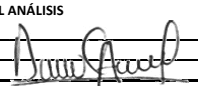
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	54,4	54,4	202	7,1	0,8	40,6	14	2,1	3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCO DE PAPA DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
			Aceite de soya	D012	5,4	5,4	49	0,0	5,4	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	49	26,95	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	42	35,7	17	0,2	0,0	3,4	10	0,1	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	45	0,6	0,1	8,8	25	1,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	11	11	39	0,7	0,0	8,8	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**844**	**32,4**	**25,6**	**115,8**	**234**	**5,7**	**1343**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**32%**	**27%**	**29%**	**21%**	**48%**	**90%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	6	2,5	48
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	52,4	52,4	185	3,5	0,2	42,0	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	162	214	1,8	0,3	49,1	5	0,8	6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate y cebolla)	Repollo blanco, crudo	B099	47	32,9	13	0,6	0,1	2,1	14	0,2	6
			Tomate, crudo	B103	48	38,4	9	0,3	0,0	1,6	3	0,2	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28	26,6	11	0,4	0,0	2,0	6	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	4
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**710**	**27,5**	**16,7**	**109,0**	**53**	**4,9**	**1234**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**24%**	**27%**	**17%**	**27%**	**5%**	**41%**	**82%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	6	2,5	48
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148	8,6	0,5	23,5	50	2,8	6
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	23	15,64	26	0,2	0,0	6,1	1	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO ASADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	162	214	1,8	0,3	49,1	5	0,8	6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	40	28	11	0,5	0,1	1,8	12	0,1	5
			Tomate, crudo	B103	40	32	7	0,3	0,0	1,3	3	0,2	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**1012**	**38,0**	**23,6**	**154,3**	**113**	**8,5**	**1252**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**35%**	**37%**	**24%**	**38%**	**10%**	**72%**	**83%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,4	42,4	150	2,8	0,2	34,0	4	0,3	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37	1,3	0,2	7,5	3	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	49	26,95	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	42	35,7	17	0,2	0,0	3,4	10	0,1	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	11	11	39	0,7	0,0	8,8	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**807**	**30,0**	**24,3**	**113,9**	**210**	**3,8**	**1342**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**28%**	**30%**	**25%**	**28%**	**19%**	**32%**	**89%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	11
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	23	20,7	20	0,4	0,0	4,3	2	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	41	41	156	3,7	1,5	30,3	2	1,1	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135	7,9	11,5	0,1	264	0,2	421
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	57	45,6	10	0,4	0,0	1,9	4	0,2	3
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	4
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**1037**	**32,9**	**41,3**	**125,9**	**353**	**6,9**	**1697**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**36%**	**32%**	**43%**	**31%**	**32%**	**58%**	**113%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO AL HORNO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	132	20,1	5,6	0,2	16	0,8	49
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,2	5,27	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	150	102	169	1,2	0,2	40,1	8	0,4	27
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0,0	10,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	Repollo blanco, crudo	B099	54	37,8	15	0,7	0,1	2,4	17	0,2	7
			Piña, cruda	C072	49	26,95	15	0,2	0,0	3,3	4	0,1	1
			Manzana común cruda	C054	11	9,35	7	0,0	0,0	1,5	1	0,0	0
			Mango común, crudo	C051	32	16	13	0,1	0,0	2,7	2	0,1	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0	0,0	0
			Crema de leche	G001	5,4	5,4	18	0,1	1,9	0,1	4	0,0	2
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**856**	**27,4**	**28,8**	**118,6**	**71**	**2,5**	**1254**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**30%**	**27%**	**30%**	**29%**	**6%**	**22%**	**84%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SALTEADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	41	41	156	3,7	1,5	30,3	2	1,1	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	45	45	129	10,5	8,4	2,7	182	0,2	214
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga común, cruda	B059	49	26,95	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	42	35,7	17	0,2	0,0	3,4	10	0,1	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**911**	**35,4**	**38,7**	**102,0**	**234**	**3,2**	**1494**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**35%**	**40%**	**25%**	**21%**	**27%**	**100%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,4	42,4	150	2,8	0,2	34,0	4	0,3	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37	1,3	0,2	7,5	3	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	162	214	1,8	0,3	49,1	5	0,8	6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	40	28	11	0,5	0,1	1,8	12	0,1	5
			Tomate, crudo	B103	40	32	7	0,3	0,0	1,3	3	0,2	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Almidón de maíz, crudo	A001	9,6	9,6	36	0,0	0,0	8,8	0	0,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**844**	**27,3**	**22,5**	**129,5**	**201**	**2,9**	**1288**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**27%**	**23%**	**32%**	**18%**	**25%**	**86%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	40	40	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	6
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	23	20,7	20	0,4	0,0	4,3	2	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175	140	223	1,3	0,4	52,4	22	0,4	20
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	45	31,5	13	0,6	0,1	2,0	14	0,2	6
			Tomate, crudo	B103	45	36	8	0,3	0,0	1,5	3	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	10
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**1002**	**24,5**	**28,0**	**157,2**	**128**	**5,0**	**1291**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**35%**	**24%**	**29%**	**39%**	**12%**	**43%**	**86%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	132	20,1	5,6	0,2	16	0,8	49
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148	8,6	0,5	23,5	50	2,8	6
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	23	15,64	26	0,2	0,0	6,1	1	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	162	214	1,8	0,3	49,1	5	0,8	6
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0,0	10,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA CHILENA (Lechuga, tomate, cebolla y cilantro)	Lechuga común, cruda	B059	42	23,1	4	0,2	0,0	0,6	5	0,2	1
			Tomate, crudo	B103	43	34,4	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	35	33,25	13	0,5	0,0	2,6	8	0,1	1
			Cilantro, crudo	B035	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	4
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**1065**	**36,3**	**33,5**	**147,1**	**114**	**6,3**	**1249**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**37%**	**36%**	**35%**	**36%**	**10%**	**53%**	**83%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
			Tomate, crudo	B103	14,4	11,52	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	45	36	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	26
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37,8	32,13	15	0,2	0,0	3,1	9	0,1	11
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28,8	27,36	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	20	0,8	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	11	11	39	0,7	0,0	8,8	1	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**893**	**29,8**	**28,8**	**125,2**	**227**	**4,0**	**1378**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**29%**	**30%**	**31%**	**21%**	**33%**	**92%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	6	2,5	48
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	41	41	156	3,7	1,5	30,3	2	1,1	0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	45	45	129	10,5	8,4	2,7	182	0,2	214
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA LECHUGA, PIÑA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS CON CREMA DE LECHE	Lechuga común, cruda	B059	49	26,95	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	42	35,7	17	0,2	0,0	3,4	10	0,1	12
			Piña, cruda	C072	34	18,7	10	0,1	0,0	2,3	3	0,1	1
			Uva, deshidratada	C087	9	9	29	0,2	0,0	6,8	3	0,2	2
			Crema de leche	G001	5,4	5,4	18	0,1	1,9	0,1	4	0,0	2
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**976**	**40,5**	**37,2**	**115,4**	**236**	**5,5**	**1462**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**34%**	**40%**	**38%**	**28%**	**21%**	**46%**	**97%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840