Gobernación de Córdoba — Consorcio Alimentando a Córdoba 2021 — La educación es de todos — Mineducación — PAE

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

OPERADOR:	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021				
DEPARTAMENTO	CORDOBA			MUNICIPIO	MONTERIA
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO /
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO GUISADA CON VERDURAS	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y HUEVO FRITO	CERDO MAGRO SUDADO CON VERDURAS	FRIJOL ROJO GUISADO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEO	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO CON ALIÑOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	AREPA DE MAIZ FRITA	TAJADAS DE PLATANO VERDE FRITAS	PAPA CRIOLLA DORADA	YUCA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE HABICHUELA CON ZANAHORIA COCIDAS EN VINAGRETA DE AJO	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA COCIDAS	ENSALADA DE TOMATE CON ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA
FRUTA	JUGO DE MORA EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	JUGO DE FRESA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA DULCE CON LECHE	JUGO DE MARACUYA EN AGUA
LÁCTEO					

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOLES CABECITA NEGRA GUISADOS CERDO EN BISTECK	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	FRIJOL ROJO GUISADO HUEVO EN TORTILLA	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	POLLO SUDADO CON VERDURAS
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON AHUYAMA	ARROZ BLANCO	PASTAS GUISADAS	ARROZ CON AJI
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CON CASCARA COCIDA	TAJADAS DE PLATANO VERDE FRITAS	AREPA DE MAIZ ASADA	PATACON DE PLATANO VERDE	PLATANO AMARILLO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	RODAJAS DE TOMATE CON CEBOLLA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	ENSALADA DE HABICHUELA CON ZANAHORIA COCIDAS EN VINAGRETA DE AJO	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE
FRUTA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE MORA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA ROSADA EN AGUA	SORBETE DE BANANO CON LECHE	JUGO DE PAPAYA CON LECHE
LÁCTEO					

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES ASADA	FRIJOL ROJO GUISADO SALPICÓN DE POLLO COCIDO CON VERDURAS	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	CARNE DE RES EN BISTECK	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS, TORTILLA DE HUEVO
CEREAL	ARROZ AMARILLO CON ALIÑOS	ARROZ BLANCO	PASTAS GUISADAS	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	PLATANO AMARILLO COCIDO	AREPA DE MAIZ ASADA	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA COCIDAS	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE
FRUTA	JUGO DE FRESA EN AGUA	NARANJA	JUGO DE GUAYABA ROSADA EN AGUA	PORCION DE PAPAYA	JUGO DE MORA CON LECHE
LÁCTEO		REFRESCO DE AVENA CON LECHE		REFRESCO DE AVENA CON LECHE	

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO CON VERDURAS	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	FRIJOL ROJO GUISADO TORTILLA DE HUEVO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	CERDO EN BISTECK FRIJOL BLANCO GUISADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	PASTAS GUISADAS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	PALITOS DE YUCA FRITOS	PALITOS DE PLATANO VERDE FRITOS	PAPA COCIDA	TAJADAS FRITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ENSALADA DE PEPINO EN CUADRITOS CON TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA	SORBETE DE BANANO CON LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	JUGO DE MANGO CON LECHE	MANDARINA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA
LÁCTEO				REFRESCO DE AVENA CON LECHE	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551
NOMBRE DEL PROFESIONAL QUE APRUEBA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADA CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	3,3	3,3	3,3	1- Lave y desinfecte las verduras 2- Utilizando una tabla de picar plastica no de madera, cortar en cuadritos la cebolla, la zanahoria, las habichuelas y el aji 3- En una paila coloque la pechuga cortada en trocitos previamente lavados con suficiente agua 4- Agregue agua que los cubra hasta la mitad, las verduras y la sal y deje cocinar a fuego lento hasta que la pechuga este blanda, en ese momento agregue los aliños al gusto. 5-Tape el sudado y déjelo cocer un poco más hasta que todo esté completamente blando, 6- Servir caliente.
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	7,5	
		Habichuela, cruda	3,3	3,3	3,3	
		Zanahoria, sin cascara cruda	3,5	3,5	3,5	
		Aceite de girasol	5,0	7,0	11,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Pollo, pechuga con piel , cruda	59,1	96,8	107,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1-En un caldero , vierta el agua en proporcion de 1000cc de agua por cada 500 gr de arroz, agregue la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo.5- Mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	4,0	6,0	6,0	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	83,3	138,9	166,7	1-pelar el platano, 2- poner a cocinar en agua con sal a fuego lento, 3- Cuando este cocido, sacar del agua, escurrir y sevir
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE HABICHUELA CON ZANAHORIA COCIDAS EN VINAGRETA DE AJO	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. **Para la vinagreta:** 1- En un mortero o procesador triture el ajo. 2- En la licuadora vierta el aceite, el zumo de limon, el azucar, el ajo y una pizca de sal. 3- Vierta la salsa en un recipiente para aderezos y reserve refrigerado. 4- En una olla ponga a hervir agua, cuando este hirviendo agregue las habichuelas cortadas en tiras y la zanahoria en julianas, deje hervir por 10 minutos o hasta que los vegetales esten cocidos. 5- Deje escurrir. 6-Sofreir los vegetales en el aceite y luego 7- Adereze con la vinagreta preparada.
		Habichuela, cruda	27,8	33,3	38,9	
		Zanahoria, sin cascara cruda	29,4	35,3	41,2	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
		Aceite de girasol	1,0	1,0	1,0	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Azúcar, blanco, granulado	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	JUGO DE MORA EN AGUA	Mora de castilla, cruda	66,7	66,7	66,7	1- Retire las hojas de las moras y lavelas muy bien 2- Vierta en la licuadora y agregue el agua y el azúcar 3- Licúe y cuele el jugo. 4- Refrigere hasta el momento de sevir para conservar la temperatura de servido.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS			0,0	0,0	0,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca el pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO	MONTERIA		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- Lave y desinfecte las verduras 2- Utilizando una tabla de picar plastica no de madera, cortar en julianas la cebolla, la zanahoria, y el aji 3- En una paila coloque la carne de res previamente lavada con suficiente agua 4- Agregue agua que los cubra hasta la mitad, las verduras y la sal y deje cocinar a fuego lento hasta que la carne esten blanda, en ese momento agregue los aliños al gusto. 5-Tape el sudado y déjelo cocer un poco más hasta que todo esté completamente blando, 6- Servir caliente la carne bañandola con la salsa de verduras
		Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	7,5	
		Zanahoria, sin cascara cruda	4,7	4,7	4,7	
		Ají dulce, crudo	3,3	3,3	3,3	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Res, carne magra, cruda	55,0	90,0	100,0	
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1. En un caldero grande vierta el aceite y los fideos y deje tostar. luego adicione el agua y la sal: Dejar hervir a fuego alto. 2 Cuando el agua hierva se agrega el arroz y revuelva. 3 disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4. Coloque a fuego bajo por 15 minutos hasta que quede listo.
		Aceite de girasol	4,0	5,0	6,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4,0	5,0	6,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ FRITA	Harina de maíz blanco, precocida	40,0	80,0	100,0	1- En un recipiente grande mezcle la harina con sal y agregue agua poco a poco hasta obtener una masa blandita y fácil de moldear sin agrietarse. 2- Arme y frite las arepas en aceite caliente y cuando estén doradas sacar y escurrir en papel absorbente. 3- Servir enseguida
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	6,0	9,0	12,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo, blanco, crudo	35,7	42,9	50,0	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, se cortan el repollo en julianas y el tomate en rodajas. 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Tomate, crudo	31,3	37,5	43,8	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	69,8	69,8	69,8	1- Lave y desinfecte los tomates de árbol 2- Pele y corte la pulpa en trozos 3- Vierta en la licuadora y agregue el agua y el azúcar 4- Licue, cuele el jugo, refrigere hasta el momento de servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	24,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos · Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR		CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO		MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- Ponga en remojo las lentejas desde el dia previo 2- En una olla lavada y desinfectada vierta el agua 3-ponga a fuego alto, adicione las lentejas y deje cocinar hasta que esten blanditas. 4- Aparte prepare un guiso con el ajo, aceite, el tomate y la cebolla. 5- Agregue el guiso y la sal a las lentejas y revuelva bien. 6- Tapar y mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	2,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Lenteja común, cruda	15,0	25,0	35,0	
	HUEVO FRITO	Huevo de gallina	55,6	55,6	83,3	1- Lave y desinfecte los huevos. 2- En una sartén lavada y desinfectada agregue el aceite, ponga a fuego medio. 3- Una vez caliente agregue el huevo y tape para que se cocine completamente.4- servir enseguida para evitar que se enfríe la preparación
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	2,0	2,0	3,0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1-En un caldero , vierta el agua en proporcion de 1000cc de agua por cada 500 gr de arroz, agregue la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo.5- Mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	3,0	4,0	5,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO VERDE FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	88,2	147,1	176,5	1. Pela los platanos y córta las tajadas en forma alargada de más o menos medio cm de grosor, y rociales la sal. 2. frielas en aceite previamente caliente y a fuego alto.3. Déjalas freir hasta que estén doradas. Retíralas y ponlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	5,0	5,0	8,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA COCIDAS	Remolacha, sin cáscara, cruda	31,3	37,5	43,8	1-En una olla ponga a hervir las zanahorias y las remolachas previamente peladas. 2- Una vez esten , escurrirlas y picarlas en cuadritos pequeños. 3- Aderezar con sal y limon
		Zanahoria, sin cascara cruda	29,4	35,3	41,2	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE FRESA CON LECHE	Fresas, madura, cruda	63,2	63,2	63,2	1- Retire las hojas de las fresas y lávelas muy bien 2- Vierta en la licuadora y agregue el agua y el azúcar 3- Licue, cuele el jugo y refrigere hasta el momento de servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	24,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca el pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO	MONTERIA		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CERDO MAGRO SUDADO CON VERDURAS	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- Lave y desinfecte las verduras 2- Utilizando una tabla de picar plastica no de madera, cortar finamente la cebolla y rallar la zanahoria. 3- En una paila coloque la carne de cerdo previamente lavada con suficiente agua 4- Agregue agua que los cubra hasta la mitad, las verduras, el ajo, la sal y 5- Agregue los aliños al gusto y déjelo cocer un poco más hasta que todo esté completamente blando, 6- Servir caliente el cerdo bañandolo con la salsa de verduras
		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	12,5	12,5	
		Zanahoria, sin cascara cruda	5,9	5,9	5,9	
		Aji dulce, crudo	6,7	10,0	13,3	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Cerdo, carne magra cruda	55,0	90,0	100,0	
CEREAL	ARROZ AMARILLO CON ALIÑOS	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1- En un mortero o procesador triture el ajo 2- Vierta el aceite en un caldero grande y sofria el ajo y la cebolla junca (previamente pelados, lavados y finamente picados), por unos tres minutos 3- Vierta el agua en proporcion de 1000cc de agua por cada 500 gr de arroz, agregue la sal y los aliños (achiote) y deje hervir a fuego alto. 4- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 5- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 6-. Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo. 7- Mantener tapado y caliente hasta el momento de servir
		Aceite de girasol	4,0	7,0	8,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla junca, tallos, cruda	15,0	15,0	15,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa, variedad harinosa, criolla, con cascara, cruda	60,0	100,0	120,0	1- Lavar previamente las papas sin pelar 2- Cocinar en agua que las cubra con sal hasta que estén blandas 2- Escurrir y saltear en aceite precalentado a fuego medio 3- Porcionar y servir enseguida
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	6,0	7,0	10,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON ZANAHORIA	Tomate, crudo	31,3	37,5	43,8	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, se cortan el tomate en rodajas y la zanahoria rallada 3- Mezclar los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Zanahoria, sin cascara cruda	29,4	35,3	41,2	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE GUAYABA DULCE CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	80,0	80,0	80,0	1- Desinfectar las bolsas de leche y pese la cantidad de leche a utilizar. 2- Lave y desinfecte las guayabas. 3- En la licuadora vierta el agua y agregue las guayabas picadas y el azúcar 3- Cuele el jugo y vierta nuevamente en la licuadora 4- Licue adicionando poco a poco la leche hasta conseguir una mezcla homogénea. 5- Adicione hielo, licue nuevamente y sirva enseguida
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	24,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1. Lave y deje en remojo de un dia para otro los frijoles. 2. En una olla lavada y desinfectada vierta el agua, ponga a fuego alto y deje hervir. Adicione los frijoles. ponga a fuego medio y deje cocinar hasta que los frijoles esten listos. 3. Una vez cocinados adicione el hogao de tomate, cebolla y ajo y deje cocinar 4- Sasonar con sal y dejar a fuego bajo durante 20 min apróximadamente o hasta obtener la consistencia deseada.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	4,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Frijol cargamanto rojo, crudo	15,0	25,0	35,0	
	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Aceite de girasol	6,0	9,0	8,0	1- En un mortero o procesador triture el ajo 2- Adobe la pechuga con la sal y el ajo. 3- Ponga en el fogòn una plancha para asar lavada y desinfectada a fuego alto 4- Engrase la superficie con un poco de aceite. 5- Coloque la pechuga y ásela volteándola hasta dorar. 6- Servir caliente
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Pollo, pechuga con piel , cruda	59,1	96,8	107,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1-En un caldero , vierta el agua en proporcion de 1000cc de agua por cada 500 gr de arroz, agregue la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo.5- Mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	4,0	5,0	6,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	75,0	125,0	150,0	1- Pelar y lavar muy bien la yuca. 2- Partir en trozos medianos. 3- En una olla colocar las yucas con agua que las cubra adicionar la sal y dejar que se cocinen hasta que estén blandas. 4- Escurrir y mantenerlas tapadas para evitar que se enfrien 5- Porcionar y servir enseguida
		Sal	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,5	21,1	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, se cortan los vegetales en rodajas 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Pepino cohombro, crudo	26,7	33,3	33,3	
		Tomate, crudo	25,0	31,3	31,3	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	187,5	187,5	187,5	1- Lave y desinfecte las maracuyás 2- Separe con una cuchara la pulpa de la cascara 3-Lleve a la licuadora la pulpa de la maracuyá con el agua y el azúcar 4- Licue y cuele el jugo y refrigere hasta el momento de servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS			0,0	0,0	0,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación — PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO	MONTERIA		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES CABECITA NEGRA GUISADOS	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1. Lave y deje en remojo de un día para otro los frijoles. 2. En una olla lavada y desinfectada vierta el agua, ponga a fuego alto y deje hervir. Adicione los frijoles. ponga a fuego medio y deje cocinar hasta que los frijoles esten listos. 3. Una vez cocinados adicione el hogao de tomate, cebolla y ajo y deje cocinar 4- Sasonar con sal y dejar a fuego bajo durante 20 min apróximadamente o hasta obtener la consistencia deseada.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	5,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Frijol cabecita negra, crudo	15,0	25,0	35,0	
	CERDO EN BISTECK	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- En un mortero o procesador triture el ajo 2- Adobe la carne de cerdo con la sal y el ajo. 3- Adicionar aceite en una sartén y colocar el cerdo a cocinar, voltear para que cocine por ambos lados 4- Dejar cocinar en sus propios jugos a fuego lento 5- Cuando el cerdo este blando, adicionar el tomate y la cebolla previamente lavados y cortados en rodajas cubriendo la preparación, tapar y dejar cocinar por 10 minutos más. 6- Servir y bañar con la salsa que quedo en la sartén.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Aceite de girasol	4,0	6,0	8,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Cerdo, carne magra cruda	55,0	90,0	100,0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1-En un caldero , vierta el agua en proporcion de 1000cc de agua por cada 500 gr de arroz, agregue la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo.5- Mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	4,0	5,0	6,0	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CON CASCARA COCIDA	Papa variedad harinosa, pastusa con cascara, cruda	60,0	100,0	120,0	1- Lavar previamente las papas sin pelar 2- Cocinar en agua que las cubra con sal hasta que estén blandas 2- Escurrir, Porcionar y servir enseguida
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo, blanco, crudo	35,7	42,9	50,0	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, cortar el repollo en tiras y los tomates en rodajas 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Tomate, crudo	31,3	37,5	43,8	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	109,1	109,1	109,1	1- Pele y lave las piñas y córtelas en trozos 2- Vierta en la licuadora y agregue el agua y el azúcar 3- Licue, cuele el jugo, refrigere hasta el momento de servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS			0,0	0,0	0,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	3,3	3,3	3,3	1- Lave y desinfecte las verduras 2- Utilizando una tabla de picar plastica no de madera, cortar en cuadritos la cebolla, la zanahoria, las habichuelas y el aji 3- En una paila coloque la pechuga cortada en trocitos previamente lavados con suficiente agua 4- Agregue agua que los cubra hasta la mitad, las verduras y la sal y deje cocinar a fuego lento hasta que la pechuga este blanda, en ese momento agregue los aliños al gusto. 5-Tape el sudado y déjelo cocer un poco más hasta que todo esté completamente blando, 6- Servir caliente.
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla junca, tallos	7,5	7,5	7,5	
		Habichuela, cruda	3,3	3,3	3,3	
		Zanahoria, sin cascara cruda	3,5	3,5	3,5	
		Aceite de girasol	2,0	2,0	2,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Pollo, pechuga con piel , cruda	59,1	96,8	107,5	
CEREAL	ARROZ CON AHUYAMA	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1- En un mortero o procesador triture el ajo 2- Lave y pele las ahuyamas, retire las semillas y corte en cuadritos 3- Vierta el aceite en un caldero grande y sofria la ahuyama por unos 5 minutos 4- Vierta el agua en proporcion de 500cc de agua por cada 250 gr de arroz, agregue la sal y deje hervir a fuego alto. 5- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 6- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 7-. Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo. 8- Mantener tapado y caliente hasta el momento de servir
		Aceite de girasol	4,0	5,0	6,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Auyama, cruda	23,5	29,4	35,3	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO VERDE FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	88,2	147,1	176,5	1. Pela los platanos y córta las tajadas en forma alargada de más o menos medio cm de grosor, y rociales la sal. 2. fríelas en aceite previamente caliente y a fuego alto.3. Déjalas freír hasta que estén doradas. Retíralas y ponlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	4,0	7,0	10,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE CON CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	26,3	31,6	36,8	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, cortar el tomate y la cebolla en rodajas 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Tomate, crudo	31,3	37,5	43,8	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	66,7	66,7	66,7	1- Desinfectar las bolsas de leche y pesar la cantidada a utilizar. 2- Con las manos lavadas y desinfectadas, retire las hojas de las moras y lávelas muy bien. 3- Lleve las moras a la licuadora y licue junto con el agua y el azúcar 4- Adicione poco a poco la leche hasta conseguir una mezcla homogénea. 5- Adicione hielo, licue nuevamente y sirva enseguida.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	24,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca el pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO		MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1. Lave y deje en remojo de un dia para otro los frijoles. 2. En una olla lavada y desinfectada vierta el agua, ponga a fuego alto y deje hervir. Adicione los frijoles. ponga a fuego medio y deje cocinar hasta que los frijoles esten listos. 3. Una vez cocinados adicione el hogao de tomate, cebolla y ajo y deje cocinar 4- Sasonar con sal y dejar a fuego bajo durante 20 min apróximadamente o hasta obtener la consistencia deseada.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	4,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Frijol cargamento rojo, crudo	15,0	25,0	35,0	
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina	55,6	55,6	55,6	1. Lave y desinfecte los huevos. 2. En una sartén lavada y desinfectada agregue el aceite, ponga a fuego medio. 3. En un recipiente plastico vierta los huevos y batalos hasta que quede una mezcla uniforme 4-Una vez caliente el aceite agregue los huevos batidos y deje cocinar, voltee la tortilla para que se cocine del otro lado. 5- porcionar de acuerdo con el gramaje requerido y servir..
		Sal	0,2	0,2	0,2	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	3,0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1-En un caldero , vierta el agua en proporcion de 1000cc de agua por cada 500 gr de arroz, agregue la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo.5- Mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	4,0	5,0	6,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, precocida	40,0	80,0	100,0	1- En un recipiente grande mezcle la harina con sal y agregue agua poco a poco hasta obtener una masa blandita y fácil de moldear sin agrietarse. 2- Arme las arepas 3- Aparte en una p'lancha para asar engrasada previamente coloque las arepas y deje dorar, volteelas para que se cocinen y doren por ambos lados. 3- Servir enseguida
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	5,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,5	21,1	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, cortar el repollo y la cebolla en tiras y la zanahoria rallada. 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Repollo, blanco, crudo	28,6	35,7	35,7	
		Zanahoria, sin cascara cruda	23,5	29,4	29,4	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE GUAYABA ROSADA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	80,0	80,0	80,0	1- Lave y desinfecte las guayabas y córtelas en cuadritos. 2- Vierta en la licuadora y agregue el agua y el azúcar 3- Licue, cuele el jugo, refrigere hasta el momento de servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS			0,0	0,0	0,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca el pueblo

Comercio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- Lave y desinfecte las verduras 2- Utilizando una tabla de picar plastica no de madera, cortar finamente la cebolla, la zanahoria, y el aji 3- En una paila coloque la carne previamente lavadas con suficiente agua 4- Agregue agua que la cubra hasta la mitad, las verduras, el ajo y la sal y deje cocinar a fuego lento hasta que la carne este blanda, en ese momento agregue los aliños al gusto. 5- Tape el sudado y déjelo cocer un poco más hasta que todo esté completamente blando, 6- Servir caliente la carne bañandola con la salsa de verduras.
		Cebolla junca, tallos	7,5	7,5	7,5	
		Zanahoria, sin cascara cruda	4,7	4,7	4,7	
		Ají dulce, crudo	3,3	3,3	3,3	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Res, carne magra, cruda	55,0	90,0	100,0	
CEREAL	PASTAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	35,0	45,0	60,0	1- En una olla lavada y desinfectada cocine las pastas con agua que las cubra y sal moviéndolas constantemente para que no se peguen, hasta que estén cocidas por completo, sáquelas y escúrralas.. 2- En una paila prepare un hogao con la cebolla y el tomate finamente picados, adicionar el ajo previamente machacado sofreír y sazonar 3- Incorporar las pastas en el hogao y revolver. 4- Tapar y mantener caliente hasta el momento de servir
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	4,0	5,0	5,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACON DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	88,2	147,1	176,5	1- Pelar los plátanos y cortarlos en trozos de más o menos 2 a 3 cm de grosor, 2. Freírlos en aceite previamente calentado a fuego medio. 3- Aplastar los trozos del plátano hasta formar los patacones. 4- Freír nuevamente en aceite caliente hasta que estén dorados. 5- Retirar y poner sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 6- Servir enseguida
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	5,0	7,0	12,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE HABICHUELA CON ZANAHORIA COCIDAS EN VINAGRETA DE AJO	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. **Para la vinagreta:** 1- En un mortero o procesador triture el ajo. 2- En la licuadora vierta el aceite, el zumo de limon, el azucar, el ajo y una pizca de sal. 3- Vierta la salsa en un recipiente para aderezos y reserve refrigerado. 4- En una olla ponga a hervir agua, cuando este hirviendo agregue las habichuelas cortadas en tiras y la zanahoria en julianas, deje hervir por 10 minutos o hasta que los vegetales esten cocidos. 5- Deje escurrir. 6- Adereze con la vinagreta preparada.
		Habichuela, cruda	27,8	33,3	38,9	
		Zanahoria, sin cascara cruda	29,4	35,3	41,2	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
		Aceite de girasol	1,0	2,0	1,0	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Azúcar, blanco, granulado	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	SORBETE DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	85,7	85,7	85,7	1- Desinfectar las bolsas de leche y pesar la cantidad de leche requerida. 2- Con las manos lavadas y desinfectadas, retire las cascaras de los bananos. 3- Lleve llos bananos a la licuadora y licue junto con el agua, la leche y el azúcar 4- licue poco a poco hasta conseguir una mezcla homogénea. 5- Adicione hielo, licue nuevamente y sirva enseguida.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	24,0	
GRASAS		Aceite de girasol				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO		MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO CON VERDURAS	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- Lave y desinfecte las verduras 2- Utilizando una tabla de picar plastica no de madera, cortar en julianas la cebolla, la zanahoria, y el aji 3- En una paila coloque las pechugas de pollo previamente lavados con suficiente agua 4- Agregue agua que los cubra hasta la mitad, las verduras, el aceite y la sal y deje cocinar a fuego lento hasta que las pechugas esten blandas, en ese momento agregue los aliños al gusto. 5-Tape el sudado y déjelo cocer un poco más hasta que todo esté completamente blando, 6- Servir caliente las pechugas bañandolos con la salsa de verduras
		Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	7,5	
		Zanahoria, sin cascara cruda	4,7	4,7	4,7	
		Aji dulce, crudo	3,3	3,3	3,3	
		Aceite de girasol	5,0	7,0	9,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Pollo, pechuga con piel , cruda	59,1	96,8	107,5	
CEREAL	ARROZ CON AJI	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1. En un caldero grande vierta los ajies previamente lavados y cortados en julianas y sofrialo en el aceite, luego adicione el agua y la sal: Dejar hervir a fuego alto. 2 Cuando el agua hierva se agrega el arroz y revuelva. 3 disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4. Coloque a fuego bajo por 15 minutos hasta que quede listo.
		Ají dulce, crudo	5,6	5,6	5,6	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	5,0	7,0	9,0	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	83,3	138,9	166,7	1-Pelar el platano, 2- Poner a cocinar en agua con sal a fuego lento, 3- Cuando este cocido, sacar del agua, escurrir y sevir
		Sal	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	Pepino cohombro, crudo	33,3	40,0	46,7	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, se cortan el pepino previamente pelado y retiradas las semillas y el tomate en rodajas 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Tomate, crudo	31,3	37,5	43,8	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE PAPAYA CON LECHE	Papaya madura, cruda	85,7	85,7	85,7	1. Lave y desinfecte las papayas 2- Con las manos lavadas y desinfectadas, pele las papayas y retire las semillas. 3- Corte la pulpa en cuadros y vierta en la licuadora con el agua y el azúcar. 4- Licue y adicione poco a poco la leche hasta conseguir una mezcla homogénea. 5- Adicione hielo, licue nuevamente y sirva enseguida
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	24,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca el pueblo

Concurso Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO		MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- En un mortero o procesador triture el ajo 2- Adobe la carne con la sal y el ajo. 3- Ponga en el fogón una plancha para asar lavada y desinfectada a fuego alto. 4- Engrase la superficie con un poco de aceite. 5- Coloque la carne y ásela volteándola hasta dorar. 6- Servir caliente
		Res, carne magra, cruda	55,0	90,0	100,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	5,0	9,0	12,0	
CEREAL	ARROZ AMARILLO CON ALIÑOS	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	55,0	75,0	1- En un mortero o procesador triture el ajo 2- Vierta el aceite en un caldero grande y sofria el ajo y la cebolla junca (previamente pelados, lavados y finamente picados), por unos tres minutos 3- Vierta el agua en proporcion de 1000cc de agua por cada 500 gr de arroz, agregue la sal y los aliños (achiote) y deje hervir a fuego alto. 4- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 5- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 6-. Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo. 7- Mantener tapado y caliente hasta el momento de servir
		Aceite de girasol	5,0	6,0	8,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla junca, tallos	15,0	15,0	15,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60,0	100,0	140,0	lavar muy bien las papas y en una olla con agua cocinar hasta que esten blandas, luego servir caliende de acuerdo a la porcion.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,5	21,1	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, se cortan los vegetales en rodajas 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Pepino cohombro, crudo	26,7	33,3	33,3	
		Tomate, crudo	25,0	31,3	31,3	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE FRESA EN AGUA	Fresas, madura, cruda	63,2	63,2	63,2	1- Retire las hojas de las fresas y lavelas muy bien 2- Vierta en la licuadora y agregue el agua y el azúcar 3- Licúe y cuele el jugo. 4- Refrigere hasta el momento de sevir para conservar la temperatura de servido.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	12,0	11,0	
LÁCTEOS						
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Concurso Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación — PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO		MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1. Lave y deje en remojo de un dia para otro los frijoles. 2. En una olla lavada y desinfectada vierta el agua, ponga a fuego alto y deje hervir. Adicione los frijoles. ponga a fuego medio y deje cocinar hasta que los frijoles esten listos. 3. Una vez cocinados adicione el hogao de tomate, cebolla y ajo y deje cocinar 4- Sasonar con sal y dejar a fuego bajo durante 20 min apróximadamente o hasta obtener la consistencia deseada.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	3,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Frijol cargamanto rojo, crudo	15,0	25,0	35,0	
	SALPICÓN DE POLLO COCIDO CON VERDURAS	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- Lave y desinfecte las verduras 2- Utilizando una tabla de picar plastica no de madera, cortar la cebolla junca, la zanahoria y el aji 3- En una paila coloque la pechuga cortada en trocitos previamente lavados con suficiente agua 4- Agregue agua que los cubra hasta la mitad, las verduras y la sal y deje cocinar a fuego lento hasta que la pechuga este blanda, en ese momento agregue los aliños al gusto. 5-Tape el sudado y déjelo cocer un poco más hasta que todo esté completamente blando, 6- Servir caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	7,5	
		Zanahoria, sin cascara cruda	4,7	4,7	4,7	
		Ají dulce, crudo	3,3	3,3	3,3	
		Aceite de girasol	4,0	6,0	9,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Pollo, pechuga con piel , cruda	59,1	96,8	107,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1-En un caldero , vierta el agua en proporcion de 1000cc de agua por cada 500 gr de arroz, agregue la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo.5- Mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	4,0	5,0	6,0	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	83,3	138,9	166,7	1-Pelar el platano, 2- Poner a cocinar en agua con sal a fuego lento, 3- Cuando este cocido, sacar del agua, escurrir y sevir
		Sal	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA COCIDAS	Remolacha, sin cáscara, cruda	31,3	37,5	43,8	1-En una olla ponga a hervir las zanahorias y las remolachas previamente peladas. 2- Una vez esten , escurrirlas y picarlas en cuadritos pequeños. 3- Aderezar con sal y limon
		Zanahoria, sin cascara cruda	29,4	35,3	41,2	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	NARANJA	Naranja, cruda	100,0	100,0	100,0	1- Lavar muy bien y desinfectar antes de pelar las naranjas. 2.Porcionar de acuerdo con la cantidad requerida y servir
AZÚCARES	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Avena en hojuelas precocida	15,0	15,0	15,0	1.llevar a la licuadora el agua y licuar con la avena 2- agregar la leche, el azucar y segur licuando 3- para servir, adicionar hielo.
		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	24,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA	Inelda Cabarcas L	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca el pueblo

Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	3,3	3,3	3,3	1- Lave y desinfecte las verduras 2- Utilizando una tabla de picar plastica no de madera, cortar en cuadritos la cebolla, la zanahoria, las habichuelas y el aji 3- En una paila coloque la pechuga cortada en trocitos previamente lavados con suficiente agua 4- Agregue agua que los cubra hasta la mitad, las verduras y la sal y deje cocinar a fuego lento hasta que la pechuga este blanda, en ese momento agregue los aliños al gusto. 5-Tape el sudado y déjelo cocer un poco más hasta que todo esté completamente blando, 6- Servir caliente.
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	7,5	
		Habichuela, cruda	3,3	3,3	3,3	
		Zanahoria, sin cascara cruda	3,5	3,5	3,5	
		Aceite de girasol	3,0	4,0	5,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Pollo, pechuga con piel , cruda	59,1	96,8	107,5	
CEREAL	PASTAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	35,0	45,0	60,0	1- En una olla lavada y desinfectada cocine las pastas con agua que las cubra y sal moviéndolas constantemente para que no se peguen, hasta que estén cocidas por completo, sáquelas y escúrralas.. 2- En una paila prepare un hogao con la cebolla y el tomate finamente picados, adicionar el ajo previamente machacado sofreír y sazonar 3- Incorporar las pastas en el hogao y revolver. 4- Tapar y mantener caliente hasta el momento de servir
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	5,0	7,0	8,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, precocida	40,0	80,0	100,0	1- En un recipiente grande mezcle la harina con sal y agregue agua poco a poco hasta obtener una masa blandita y fácil de moldear sin agrietarse. 2- Arme las arepas 3- Aparte en una p´lancha para asar engrasada previamente coloque las arepas y deje dorar, volteelas para que se cocinen y doren por ambos lados. 3- Servir enseguida
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	5,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,5	21,1	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, se cortan los vegetales en rodajas 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Pepino cohombro, crudo	26,7	33,3	33,3	
		Tomate, crudo	25,0	31,3	31,3	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE GUAYABA ROSADA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	80,0	80,0	80,0	1- Lave y desinfecte las guayabas y córtelas en cuadritos. 2- Vierta en la licuadora y agregue el agua y el azúcar 3- Licue, cuele el jugo, refrigere hasta el momento de servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS			0,0	0,0	0,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación — PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN BISTECK	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- En un mortero o procesador triture el ajo 2- Adobe la carne con la sal y el ajo. 3- Adicionar aceite en una sartén y colocar la carne a cocinar, voltear para que cocine por ambos lados 4- Dejar cocinar en sus propios jugos a fuego lento 5- Cuando este blanda, adicionar el tomate y la cebolla previamente lavados y cortados en rodajas cubriendo la preparación, tapar y dejar cocinar por 10 minutos más. 6- Servir y bañar con la salsa que quedo en la sartén.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	3,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Res, carne magra, cruda	55,0	90,0	100,0	
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1. En un caldero grande vierta el aceite y los fideos y deje tostar. luego adicione el agua y la sal: Dejar hervir a fuego alto. 2 Cuando el agua hierva se agrega el arroz y revuelva. 3 disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4. Coloque a fuego bajo por 15 minutos hasta que quede listo.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5,0	5,0	6,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	4,0	5,0	6,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO	Plátano hartón, maduro, crudo	83,3	138,9	166,7	1- Pelar los plátanos y cortar las tajadas de más o menos medio cm de grosor, y rociales la sal. 2- Freír en aceite previamente calentado a fuego alto.3- Dejar freír hasta que estén doradas. 4- Retirarlas y ponerlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.5- Servir enseguida
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	4,0	6,0	9,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,5	21,1	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, cortar el repollo y la cebolla en tiras y la zanahoria rayada. 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Repollo, blanco, crudo	28,6	35,7	35,7	
		Zanahoria, sin cascara cruda	23,5	29,4	29,4	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	PORCION DE PAPAYA	Papaya madura, cruda	85,7	85,7	85,7	1. Lave y desinfecte las papayas 2- Con las manos lavadas y desinfectadas, pelelas y retire las semillas. 3- Cortar la pulpa en cuadros, porcionar de acuerdo con la cantidad requerida y servir
AZÚCARES	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Avena en hojuelas precocida	15,0	15,0	15,0	1.llevar a la licuadora el agua y licuar con la avena 2- agregar el azucar y segur licuando 3- para servir, adicionar hielo.
		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	24,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- Ponga en remojo las lentejas desde el dia previo 2- En una olla lavada y desinfectada vierta el agua 3-ponga a fuego alto, adicione las lentejas y deje cocinar hasta que esten blanditas. 4- Aparte prepare un guiso con el ajo, aceite, el tomate y la cebolla. 5- Agregue el guiso y la sal a las lentejas y revuelva bien. 6- Tapar y mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Aceite de girasol	2,0	2,0	2,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Lenteja común, cruda	15,0	25,0	35,0	
	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina	55,6	55,6	55,6	1. Lave y desinfecte los huevos. 2. En una sartén lavada y desinfectada agregue el aceite, ponga a fuego medio. 3. En un recipiente plastico vierta los huevos y batalos hasta que quede una mezcla uniforme 4-Una vez caliente el aceite agregue los huevos batidos y deje cocinar, voltee la tortilla para que se cocine del otro lado. 5- porcionar de acuerdo con el gramaje requerido y servir..
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	2,0	2,0	2,0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1-En un caldero , vierta el agua en proporcion de 1000cc de agua por cada 500 gr de arroz, agregue la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo.5- Mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	3,0	4,0	6,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	88,2	147,1	176,5	1. Pela los platanos y córta las tajadas en monedas de más o menos medio cm de grosor, y rociales la sal. 2. fríelas en aceite previamente caliente y a fuego alto.3. Déjalas freir hasta que estén doradas. Retíralas y ponlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	5,0	6,0	8,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE	Lechuga común, cruda	45,5	54,5	63,6	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, cortar la lechuga en tiras y los tomates en rodajas 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Tomate, crudo	31,3	37,5	43,8	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	66,7	66,7	66,7	1- Desinfectar las bolsas de leche. 2- Con las manos lavadas y desinfectadas, retire las hojas de las moras y lávelas muy bien. 3- Lleve las moras a la licuadora y licue junto con el agua y el azúcar 4- Adicione poco a poco la leche hasta conseguir una mezcla homogénea. 5- Adicione hielo, licue nuevamente y sirva enseguida.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	24,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca el pueblo

Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO		MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO CON VERDURAS	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- Lave y desinfecte las verduras 2- Utilizando una tabla de picar plastica no de madera, cortar en julianas la cebolla, la zanahoria, y el aji 3- En una paila coloque las pechugas de pollo cortada en trocitos, previamente lavados con suficiente agua 4- Agregue agua que las cubra hasta la mitad, las verduras y la sal y deje cocinar a fuego lento hasta que las pechugas esten blandas, en ese momento agregue los aliños al gusto. 5-Tape el sudado y déjelo cocer un poco más hasta que todo esté completamente blando, 6- Servir caliente los trozos de pechuga bañandolos con la salsa de verduras
		Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	7,5	
		Zanahoria, sin cascara cruda	4,7	4,7	4,7	
		Ají dulce, crudo	3,3	3,3	3,3	
		Aceite de girasol	5,0	8,0	10,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Pollo, pechuga con piel , cruda	59,1	96,8	107,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1-En un caldero , vierta el agua en proporcion de 1000cc de agua por cada 500 gr de arroz, agregue la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo.5- Mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	5,0	6,0	8,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	83,3	138,9	166,7	1-pelar el platano, 2- poner a cocinar en agua con sal a fuego lento, 3- Cuando este cocido, sacar del agua, escurrir y sevir
		Sal	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo, blanco, crudo	35,7	42,9	50,0	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, se cortan el repollo en julianas y el tomate en rodajas. 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Tomate, crudo	31,3	37,5	43,8	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	SORBETE DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	85,7	85,7	85,7	1- Desinfectar las bolsas de leche y pesar la cantidad de leche requerida. 2- Con las manos lavadas y desinfectadas, retire las cascaras de los bananos. 3- Lleve llos bananos a la licuadora y licue junto con el agua, la leche y el azúcar 4- licue poco a poco hasta conseguir una mezcla homogénea. 5- Adicione hielo, licue nuevamente y sirva enseguida.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	24,0	
GRASAS			0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO		MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- Lave y desinfecte las verduras 2- Utilizando una tabla de picar plastica no de madera, cortar en julianas la cebolla, la zanahoria, y el aji 3- En una paila coloque la carne de res previamente lavada con suficiente agua 4- Agregue agua que los cubra hasta la mitad, las verduras y la sal y deje cocinar a fuego lento hasta que la carne esten blanda, en ese momento agregue los aliños al gusto. 5-Tape el sudado y déjelo cocer un poco más hasta que todo esté completamente blando, 6- Servir caliente la carne bañandola con la salsa de verduras
		Cebolla junca, tallos	7,5	7,5	7,5	
		Zanahoria, sin cascara cruda	4,7	4,7	4,7	
		Ají dulce, crudo	3,3	3,3	3,3	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Res, carne magra, cruda	55,0	90,0	100,0	
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1. En un caldero grande vierta el aceite y los fideos y deje tostar. luego adicione el agua y la sal: Dejar hervir a fuego alto. 2 Cuando el agua hierva se agrega el arroz y revuelva. 3 disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4. Coloque a fuego bajo por 15 minutos hasta que quede listo.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5,0	5,0	6,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	3,0	5,0	7,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PALITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	75,0	125,0	150,0	1- Pelar y lavar muy bien la yuca. 2- Partir en trozos medianos. 3- En una olla colocar las yucas con agua que las cubra adicionar la sal y dejar que se cocinen hasta que estén blandas. 4- Escurrir y mantenerlas tapadas. 5- Aparte calentar el aceite en una sartén y fritar las yucas hasta que doren por ambos lados. 6- Sacar y escurrir en papel absorvente. 7- Porcionar y servir enseguida
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	7,0	10,0	13,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO EN CUADRITOS CON TOMATE	Pepino cohombro, crudo	33,3	40,0	46,7	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, se cortan el pepino previamente pelado y retiradas las semillas y el tomate en cuadritos 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Tomate, crudo	31,3	37,5	43,8	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	69,8	69,8	69,8	1- Lave y desinfecte los tomates de árbol 2- Pele y corte la pulpa en trozos 3- Vierta en la licuadora y agregue el agua y el azúcar 4- Licue, cuele el jugo, refrigere hasta el momento de servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS			0,0	0,0	0,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

A Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR		MONTERIA	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1. Lave y deje en remojo de un dia para otro los frijoles. 2. En una olla lavada y desinfectada vierta el agua, ponga a fuego alto y deje hervir. Adicione los frijoles. ponga a fuego medio y deje cocinar hasta que los frijoles esten listos. 3. Una vez cocinados adicione el hogao de tomate, cebolla y ajo y deje cocinar 4- Sasonar con sal y dejar a fuego bajo durante 20 min apróximadamente o hasta obtener la consistencia deseada.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	3,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Frijol cargamento rojo, crudo	15,0	30,0	35,0	
	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina	55,6	55,6	55,6	1. Lave y desinfecte los huevos. 2. En una sartén lavada y desinfectada agregue el aceite, ponga a fuego medio. 3. En un recipiente plastico vierta los huevos y batalos hasta que quede una mezcla uniforme 4-Una vez caliente el aceite agregue los huevos batidos y deje cocinar, voltee la tortilla para que se cocine del otro lado. 5- porcionar de acuerdo con el gramaje requerido y servir..
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	3,0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1-En un caldero , vierta el agua en proporcion de 1000cc de agua por cada 500 gr de arroz, agregue la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo.5- Mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	3,0	5,0	6,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PALITOS DE PLATANO VERDE FRITOS	Plátano hartón, verde, crudo	88,2	147,1	176,5	1- Pelar los plátanos y cortar los palitos de más o menos 1 cm de grosor, y rociarles la sal. 2- Freír en aceite previamente calentado a fuego alto.3- Dejar freír hasta que estén dorados. 4- Retirarlos y ponerlos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.5- Servir enseguida
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	5,0	5,0	6,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Lechuga común, cruda	18,2	18,2	36,4	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, se cortan la lechuga en tiras, el tomate en rodajas y la zanahoria rallada 3- Mezclar los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Tomate, crudo	25,0	31,3	31,3	
		Zanahoria, sin cascara cruda	23,5	29,4	29,4	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango, comun crudo	120,0	120,0	120,0	1- Desinfectar las bolsas de leche y pesar la cantidad de leche requerida. 2- Lave y desinfecte los mangos, pelar y extraer la pulpa. 3- En la licuadora vierta la pulpa de mango, el agua, la leche y el azúcar. 4- Licue poco a poco la leche hasta conseguir una mezcla homogénea 5- Cuele el jugo y mantenga refrigerado hasta el momento de servir
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	24,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca el pueblo

Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO		MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	Aji dulce, crudo	3,3	3,3	3,3	1- Lave y desinfecte las verduras 2- Utilizando una tabla de picar plastica no de madera, cortar en cuadritos la cebolla, la zanahoria, las habichuelas y el aji 3- En una paila coloque la pechuga cortada en trocitos previamente lavados con suficiente agua 4- Agregue agua que los cubra hasta la mitad, las verduras y la sal y deje cocinar a fuego lento hasta que la pechuga este blanda, en ese momento agregue los aliños al gusto. 5-Tape el sudado y déjelo cocer un poco más hasta que todo esté completamente blando, 6- Servir caliente.
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla junca, tallos	7,5	7,5	7,5	
		Habichuela, cruda	3,3	3,3	3,3	
		Zanahoria, sin cascara cruda	3,5	3,5	3,5	
		Aceite de girasol	3,0	4,0	5,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Pollo, pechuga con piel , cruda	59,1	96,8	107,5	
CEREAL	PASTAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	35,0	45,0	65,0	1- En una olla lavada y desinfectada cocine las pastas con agua que las cubra y sal moviéndolas constantemente para que no se peguen, hasta que estén cocidas por completo, sáquelas y escúrralas.. 2- En una paila prepare un hogao con la cebolla y el tomate finamente picados, adicionar el ajo previamente machacado sofreír y sazonar 3- Incorporar las pastas en el hogao y revolver. 4- Tapar y mantener caliente hasta el momento de servir
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,6	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	7,0	10,0	13,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, pastusa sin cáscara, cruda	66,7	111,1	133,3	1- Lavar previamente las papas y pelarlas 2- Cocinar en agua que las cubra con sal hasta que estén blandas 2- Escurrir, Porcionar y servir enseguida
		Sal	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,5	21,1	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, se cortan los vegetales en rodajas 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Pepino cohombro, crudo	26,7	33,3	33,3	
		Tomate, crudo	25,0	31,3	31,3	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	85,7	85,7	85,7	1- Lavar muy bien y desinfectar antes de pelar. 2.Porcionar de acuerdo con la cantidad requerida y servir
AZÚCARES	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Avena en hojuelas precocida	15,0	15,0	15,0	1.llevar a la licuadora el agua y licuar con la avena 2- agregar la leche, el azucar y segur licuando 3- para servir, adicionar hielo.
		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	24,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca el pueblo

Concurso Cantando a Córdoba 2021

La educación es de todos · Mineducación · PAE

GUIA DE PREPARACIÓN
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4 -17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA			MUNICIPIO		MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (4-8 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PESO BRUTO (g) (14-17 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL BLANCO GUISADO	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1. Lave y deje en remojo de un dia para otro los frijoles. 2. En una olla lavada y desinfectada vierta el agua, ponga a fuego alto y deje hervir. Adicione los frijoles. ponga a fuego medio y deje cocinar hasta que los frijoles esten listos. 3. Una vez cocinados adicione el hogao de tomate, cebolla y ajo y deje cocinar 4- Sasonar con sal y dejar a fuego bajo durante 20 min apróximadamente o hasta obtener la consistencia deseada.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	3,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Frijol blanco, crudo	15,0	25,0	35,0	
	CERDO EN BISTECK	Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	1- En un mortero o procesador triture el ajo 2- Adobe la carne de cerdo con la sal y el ajo. 3- Adicionar aceite en una sartén y colocar el cerdo a cocinar, voltear para que cocine por ambos lados 4- Dejar cocinar en sus propios jugos a fuego lento 5- Cuando el cerdo este blando, adicionar el tomate y la cebolla previamente lavados y cortados en rodajas cubriendo la preparación, tapar y dejar cocinar por 10 minutos más. 6- Servir y bañar con la salsa que quedo en la sartén.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	6,3	6,3	
		Aceite de girasol	2,0	3,0	4,0	
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Cerdo, carne magra cruda	55,0	90,0	100,0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	40,0	50,0	65,0	1-En un caldero , vierta el agua en proporcion de 1000cc de agua por cada 500 gr de arroz, agregue la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo.5- Mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	3,0	3,0	5,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS FRITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	88,2	147,1	176,5	1. Pela los platanos y córta las tajadas en forma alargada de más o menos medio cm de grosor, y rociales la sal. 2. fríelas en aceite previamente caliente y a fuego alto.3. Déjalas freír hasta que estén doradas. Retíralas y ponlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
		Sal	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de girasol	4,0	6,0	8,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,5	21,1	1-Lavar y desinfectar los vegetales antes de su preparación. 2- Utilizando una tabla de picar plástica no de madera, cortar el repollo y la cebolla en tiras y la zanahoria rallada. 3- Mezclar todos los ingredientes, llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 4- Para servir aderezar con sal y limón.
		Repollo, blanco, crudo	28,6	35,7	35,7	
		Zanahoria, sin cascara cruda	23,5	29,4	29,4	
		Sal	0,1	0,1	0,1	
		Limón, crudo	2,0	2,0	2,0	
FRUTA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	187,5	187,5	187,5	1- Lave y desinfecte las maracuyás 2- Separe con una cuchara la pulpa de la cascara 3-Lleve a la licuadora la pulpa de la maracuyá con el agua y el azúcar 4- Licue y cuele el jugo y refrigere hasta el momento de servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	10,0	10,0	10,0	
LÁCTEOS			0,0	0,0	0,0	
GRASAS		Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADA CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Habichuela, cruda	B052	3,3	3,0	1,3	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	3,5	3,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	59,1	55,0	91,3	11,4	5,1	0,1	6,1	0,4
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,3	60,0	79,2	0,7	0,1	18,2	1,8	0,3
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE HABICHUELA CON ZANAHORIA COCIDAS EN VINAGRETA DE AJO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Habichuela, cruda	B052	27,8	25,0	10,8	0,5	0,0	1,8	10,0	0,3
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Aceite de girasol	D004	1,0	1,0	9,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Azúcar, blanco, granulado	K003	0,5	0,5	2,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE MORA EN AGUA	Mora de castilla, cruda	C061	66,7	60,0	38,4	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS											
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	511,2	16,2	15,5	74,9	58,4	2,5
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	34%	31%	31%	35%	7%	40%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	55,0	55,0	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	4,0	4,0	14,8	0,5	0,1	3,0	1,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ FRITA	Harina de maíz blanco, precocida	A034	40,0	40,0	152,0	3,6	1,5	29,6	1,6	1,1
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo, blanco, crudo	B099	35,7	25,0	10,0	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,8	60,0	33,0	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	633,2	24,2	18,6	89,2	154,9	4,0
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	42%	46%	37%	42%	19%	64%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos
Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Lenteja común, cruda	T026	15,0	15,0	58,1	3,5	0,1	9,2	7,7	1,1
	HUEVO FRITO	Huevo de gallina	J004	55,6	50,0	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADAS DE PLATANO VERDE FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	88,2	60,0	99,6	0,7	0,1	23,6	4,8	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA COCIDAS	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31,3	25,0	13,3	0,4	0,0	2,6	4,0	0,2
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE FRESA CON LECHE	Fresas, madura, cruda	C025	63,2	60,0	27,0	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	642,2	17,7	21,6	90,6	190,6	3,2
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	42%	33%	43%	43%	24%	52%

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CERDO MAGRO SUDADO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5,0	1,9	0,1	0,0	0,3	2,9	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	5,9	5,0	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	6,7	6,0	2,5	0,1	0,1	0,3	0,8	0,1
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cerdo, carne magra cruda	F011	55,0	55,0	77,0	11,8	3,3	0,1	9,4	0,4
CEREAL	ARROZ AMARILLO CON ALIÑOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6,0	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa, variedad harinosa, criolla, con cascara, cruda	B071	60,0	60,0	57,6	1,3	0,1	12,7	6,6	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE GUAYABA DULCE CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	541,3	20,4	17,3	73,1	167,9	2,0
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	36%	38%	34%	34%	21%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: INELDA MARIA CABARCAS GARCIA

FIRMA: Inelda Cabarcas G

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	15,0	15,0	57,9	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8
	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	59,1	55,0	91,3	11,4	5,1	0,1	6,1	0,4
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	B107	75,0	60,0	95,4	0,5	0,2	22,4	9,6	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Pepino cohombro, crudo	B077	26,7	20,0	2,8	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1
		Tomate, crudo	B103	25,0	20,0	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60,0	36,0	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	585,2	19,5	18,0	83,8	52,8	3,0
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	39%	37%	36%	39%	7%	48%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: INELDA MARIA CABARCAS GARCIA

FIRMA: Inelda Cabarcas G

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES CABECITA NEGRA GUISADOS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cabecita negra, crudo	T007	15,0	15,0	58,7	3,2	0,2	9,1	12,2	0,9
	CERDO EN BISTECK	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cerdo, carne magra cruda	F011	55,0	55,0	77,0	11,8	3,3	0,1	9,4	0,4
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CON CASCARA COCIDA	Papa variedad harinosa, pastusa con cascara, cruda	B074	60,0	60,0	53,4	1,3	0,1	11,3	7,2	0,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo, blanco, crudo	B099	35,7	25,0	10,0	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109,1	60,0	33,6	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						517,5	20,3	13,9	74,1	59,4	2,8
RECOMENDACIÓN						1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN						34%	38%	28%	35%	7%	44%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Habichuela, cruda	B052	3,3	3,0	1,3	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	3,5	3,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	59,1	55,0	91,3	11,4	5,1	0,1	6,1	0,4
CEREAL	ARROZ CON AHUYAMA	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Auyama, cruda	B006	23,5	20,0	6,0	0,2	0,0	1,2	4,0	0,2
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO VERDE FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	88,2	60,0	99,6	0,7	0,1	23,6	4,8	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE CON CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	26,3	25,0	10,0	0,4	0,0	1,9	6,0	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,7	60,0	38,4	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	593,1	19,7	19,0	84,6	179,0	2,5
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	39%	37%	38%	40%	22%	40%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551	

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cargamento rojo, crudo	T011	15,0	15,0	57,9	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina	J004	55,6	50,0	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Sal	L015	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, precocida	A034	40,0	40,0	152,0	3,6	1,5	29,6	1,6	1,1
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Repollo, blanco, crudo	B099	28,6	20,0	8,0	0,4	0,1	1,3	8,8	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	23,5	20,0	9,4	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE GUAYABA ROSADA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	623,6	17,4	17,5	93,6	76,4	3,5
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	41%	33%	35%	44%	10%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos
Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	55,0	55,0	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5
CEREAL	PASTAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	35,0	35,0	129,9	4,6	0,5	26,1	8,8	1,4
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACON DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	88,2	60,0	99,6	0,7	0,1	23,6	4,8	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE HABICHUELA CON ZANAHORIA COCIDAS EN VINAGRETA DE AJO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Habichuela, cruda	B052	27,8	25,0	10,8	0,5	0,0	1,8	10,0	0,3
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Aceite de girasol	D004	1,0	1,0	9,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Azúcar, blanco, granulado	K003	0,5	0,5	2,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0
FRUTA	SORBETE DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	85,7	60,0	60,6	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						595,6	22,6	17,4	84,6	166,6	4,2
RECOMENDACIÓN						1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN						39%	42%	34%	40%	21%	68%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación — PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	59,1	55,0	91,3	11,4	5,1	0,1	6,1	0,4
CEREAL	ARROZ CON AJI	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Ají dulce, crudo	B007	5,6	5,0	2,1	0,1	0,1	0,3	0,7	0,1
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,3	60,0	79,2	0,7	0,1	18,2	1,8	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	Pepino cohombro, crudo	B077	33,3	25,0	3,5	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE PAPAYA CON LECHE	Papaya madura, cruda	C065	85,7	60,0	24,0	0,3	0,1	4,9	14,4	0,2
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	547,0	19,0	19,0	72,9	159,4	1,6
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	36%	36%	38%	34%	20%	26%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551	

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	55,0	55,0	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AMARILLO CON ALIÑOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	15,0	6,0	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60,0	60,0	57,6	1,3	0,1	12,7	6,6	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Pepino cohombro, crudo	B077	26,7	20,0	2,8	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1
		Tomate, crudo	B103	25,0	20,0	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE FRESA EN AGUA	Fresas, madura, cruda	C025	63,2	60,0	27,0	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	447,5	17,0	13,7	62,5	38,3	3,0
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	29%	32%	27%	29%	5%	48%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	15,0	15,0	57,9	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8
	SALPICÓN DE POLLO COCIDO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	59,1	55,0	91,3	11,4	5,1	0,1	6,1	0,4
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,3	60,0	79,2	0,7	0,1	18,2	1,8	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA COCIDAS	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31,3	25,0	13,3	0,4	0,0	2,6	4,0	0,2
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	NARANJA	Naranja, cruda	C062	100,0	60,0	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
AZÚCARES	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Avena en hojuelas precocida	A012	15,0	15,0	61,7	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7
		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						684,7	25,3	20,4	95,8	196,1	3,8
RECOMENDACIÓN						1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN						45%	48%	40%	45%	25%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación — PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA	X

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Habichuela, cruda	B052	3,3	3,0	1,3	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	3,5	3,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	59,1	55,0	91,3	11,4	5,1	0,1	6,1	0,4
CEREAL	PASTAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	35,0	35,0	129,9	4,6	0,5	26,1	8,8	1,4
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, precocida	A034	40,0	40,0	152,0	3,6	1,5	29,6	1,6	1,1
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Pepino cohombro, crudo	B077	26,7	20,0	2,8	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1
		Tomate, crudo	B103	25,0	20,0	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE GUAYABA ROSADA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						567,0	20,9	17,4	77,6	38,7	3,4
RECOMENDACIÓN						1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN						37%	39%	34%	37%	5%	54%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN BISTECK	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	55,0	55,0	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5,0	5,0	18,6	0,7	0,1	3,7	1,3	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,3	60,0	79,2	0,7	0,1	18,2	1,8	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Repollo, blanco, crudo	B099	28,6	20,0	8,0	0,4	0,1	1,3	8,8	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	23,5	20,0	9,4	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	PORCION DE PAPAYA	Papaya madura, cruda	C065	85,7	60,0	24,0	0,3	0,1	4,9	14,4	0,2
AZÚCARES	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Avena en hojuelas precocida	A012	15,0	15,0	61,7	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7
		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	621,3	23,0	18,2	88,2	173,7	3,5
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	41%	43%	36%	42%	22%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación — PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Lenteja común, cruda	T026	15,0	15,0	58,1	3,5	0,1	9,2	7,7	1,1
	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina	J004	55,6	50,0	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	88,2	60,0	99,6	0,7	0,1	23,6	4,8	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE	Lechuga común, cruda	B059	45,5	25,0	4,5	0,2	0,0	0,6	5,3	0,2
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,7	60,0	38,4	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						638,9	17,8	21,4	91,1	200,0	4,0
RECOMENDACIÓN						1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN						42%	33%	42%	43%	25%	64%

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	59,1	55,0	91,3	11,4	5,1	0,1	6,1	0,4
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,3	60,0	79,2	0,7	0,1	18,2	1,8	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo, blanco, crudo	B099	35,7	25,0	10,0	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	SORBETE DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	85,7	60,0	60,6	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	588,0	19,8	19,0	82,2	155,7	1,9
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	39%	37%	38%	39%	19%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	55,0	55,0	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5,0	5,0	18,6	0,7	0,1	3,7	1,3	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PALITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	B107	75,0	60,0	95,4	0,5	0,2	22,4	9,6	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO EN CUADRITOS CON TOMATE	Pepino cohombro, crudo	B077	33,3	25,0	3,5	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,8	60,0	33,0	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	509,0	17,5	13,8	76,8	34,5	3,0
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	34%	33%	27%	36%	4%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cargamento rojo, crudo	T011	15,0	15,0	57,9	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8
	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina	J004	55,6	50,0	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PALITOS DE PLATANO VERDE FRITOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	88,2	60,0	99,6	0,7	0,1	23,6	4,8	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Lechuga común, cruda	B059	18,2	10,0	1,8	0,1	0,0	0,3	2,1	0,1
		Tomate, crudo	B103	25,0	20,0	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	23,5	20,0	9,4	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango, comun crudo	C051	120,0	60,0	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	653,3	17,4	21,4	93,8	195,8	2,9
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	43%	33%	42%	44%	24%	47%

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551	

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos
Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Habichuela, cruda	B052	3,3	3,0	1,3	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	3,5	3,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	59,1	55,0	91,3	11,4	5,1	0,1	6,1	0,4
CEREAL	PASTAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	35,0	35,0	129,9	4,6	0,5	26,1	8,8	1,4
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, pastusa sin cáscara, cruda	B076	66,7	60,0	58,2	1,2	0,1	12,5	4,8	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Pepino cohombro, crudo	B077	26,7	20,0	2,8	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1
		Tomate, crudo	B103	25,0	20,0	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	85,7	60,0	32,4	0,5	0,1	6,8	21,0	0,2
AZÚCARES	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Avena en hojuelas precocida	A012	15,0	15,0	61,7	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7
		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						589,5	24,4	20,5	74,0	185,4	3,5
RECOMENDACIÓN						1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN						39%	46%	40%	35%	23%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL BLANCO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol blanco, crudo	T005	15,0	15,0	56,0	3,2	0,2	9,3	20,0	0,9
	CERDO EN BISTECK	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cerdo, carne magra cruda	F011	55,0	55,0	77,0	11,8	3,3	0,1	9,4	0,4
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	40,0	40,0	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADAS FRITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	88,2	60,0	99,6	0,7	0,1	23,6	4,8	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Repollo, blanco, crudo	B099	28,6	20,0	8,0	0,4	0,1	1,3	8,8	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	23,5	20,0	9,4	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60,0	36,0	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	578,0	20,2	15,2	87,9	64,1	3,3
RECOMENDACIÓN	1518,0	53,1	50,6	212,5	800,0	6,2
% ADECUACIÓN	38%	38%	30%	41%	8%	53%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADA CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Habichuela, cruda	B052	3,3	3,0	1,3	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	3,5	3,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0
		Aceite de girasol	D004	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	96,8	90,0	149,4	18,6	8,3	0,1	9,9	0,6
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	138,9	100,0	132,0	1,1	0,2	30,3	3,0	0,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE HABICHUELA CON ZANAHORIA COCIDAS EN VINAGRETA DE AJO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Habichuela, cruda	B052	33,3	30,0	12,9	0,6	0,0	2,2	12,0	0,3
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	35,3	30,0	14,1	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Aceite de girasol	D004	1,0	1,0	9,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Azúcar, blanco, granulado	K003	0,5	0,5	2,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE MORA EN AGUA	Mora de castilla, cruda	C061	66,7	60,0	38,4	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS											
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		697,9	24,7	22,8	95,9	67,7	3,1
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		31%	31%	31%	31%	6%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	90,0	90,0	125,1	19,6	5,1	0,0	5,4	2,4
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5,0	5,0	18,6	0,7	0,1	3,7	1,3	0,2
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ FRITA	Harina de maíz blanco, precocida	A034	80,0	80,0	304,0	7,3	3,0	59,1	3,2	2,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	9,0	9,0	81,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo, blanco, crudo	B099	42,9	30,0	12,0	0,5	0,1	1,9	13,2	0,2
		Tomate, crudo	B103	37,5	30,0	6,9	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,8	60,0	33,0	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		912,0	36,4	26,1	128,1	162,4	6,2
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		41%	46%	35%	41%	15%	71%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8
	HUEVO FRITO	Huevo de gallina	J004	55,6	50,0	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADAS DE PLATANO VERDE FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147,1	100,0	166,0	1,2	0,2	39,3	8,0	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA COCIDAS	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	37,5	30,0	15,9	0,4	0,0	3,1	4,8	0,2
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	35,3	30,0	14,1	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE FRESA CON LECHE	Fresas, madura, cruda	C025	63,2	60,0	27,0	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		805,6	21,3	23,9	121,4	202,0	4,2
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		36%	27%	32%	39%	18%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CERDO MAGRO SUDADO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5,0	1,9	0,1	0,0	0,3	2,9	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	5,9	5,0	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	10,0	9,0	3,8	0,1	0,1	0,5	1,2	0,1
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cerdo, carne magra cruda	F011	90,0	90,0	126,0	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7
CEREAL	ARROZ AMARILLO CON ALIÑOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Aceite de girasol	D004	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6,0	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa, variedad harinosa, criolla, con cascara, cruda	B071	100,0	100,0	96,0	2,2	0,1	21,1	11,0	1,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	37,5	30,0	6,9	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	35,3	30,0	14,1	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE GUAYABA DULCE CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		704,8	29,6	23,6	90,4	181,4	2,8
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		31%	38%	32%	29%	16%	33%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25,0	25,0	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3
	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Aceite de girasol	D004	9,0	9,0	81,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	96,8	90,0	149,4	18,6	8,3	0,1	9,9	0,6
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	B107	125,0	100,0	159,0	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Pepino cohombro, crudo	B077	33,3	25,0	3,5	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60,0	36,0	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		827,7	30,1	26,5	113,2	77,2	4,0
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		37%	38%	35%	36%	7%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES CABECITA NEGRA GUISADOS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cabecita negra, crudo	T007	25,0	25,0	97,8	5,4	0,4	15,1	20,3	1,4
	CERDO EN BISTECK	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cerdo, carne magra cruda	F011	90,0	90,0	126,0	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CON CASCARA COCIDA	Papa variedad harinosa, pastusa con cascara, cruda	B074	100,0	100,0	89,0	2,1	0,1	18,9	12,0	0,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo, blanco, crudo	B099	42,9	30,0	12,0	0,5	0,1	1,9	13,2	0,2
		Tomate, crudo	B103	37,5	30,0	6,9	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109,1	60,0	33,6	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		715,6	31,6	20,3	96,3	81,8	4,1
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		32%	40%	27%	31%	7%	47%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Habichuela, cruda	B052	3,3	3,0	1,3	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	3,5	3,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	96,8	90,0	149,4	18,6	8,3	0,1	9,9	0,6
CEREAL	ARROZ CON AHUYAMA	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Auyama, cruda	B006	29,4	25,0	7,5	0,2	0,1	1,5	5,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO VERDE FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147,1	100,0	166,0	1,2	0,2	39,3	8,0	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE CON CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	31,6	30,0	12,0	0,4	0,0	2,3	7,2	0,1
		Tomate, crudo	B103	37,5	30,0	6,9	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,7	60,0	38,4	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						793,5	28,3	26,4	109,2	189,6	3,1
RECOMENDACIÓN						2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN						35%	36%	35%	35%	17%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Concurso Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos
Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cargamento rojo, crudo	T011	25,0	25,0	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina	J004	55,6	50,0	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Sal	L015	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, precocida	A034	80,0	80,0	304,0	7,3	3,0	59,1	3,2	2,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Repollo, blanco, crudo	B099	35,7	25,0	10,0	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE GUAYABA ROSADA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		889,9	24,1	23,2	138,0	94,4	5,2
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		40%	31%	31%	44%	9%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Comercio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	90,0	90,0	125,1	19,6	5,1	0,0	5,4	2,4
CEREAL	PASTAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45,0	45,0	167,0	5,9	0,7	33,6	11,3	1,8
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACON DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147,1	100,0	166,0	1,2	0,2	39,3	8,0	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE HABICHUELA CON ZANAHORIA COCIDAS EN VINAGRETA DE AJO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Habichuela, cruda	B052	33,3	30,0	12,9	0,6	0,0	2,2	12,0	0,3
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	35,3	30,0	14,1	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Azúcar, blanco, granulado	K003	0,5	0,5	2,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0
FRUTA	SORBETE DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	85,7	60,0	60,6	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		788,2	32,1	23,6	108,6	177,8	5,8
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		35%	41%	32%	35%	16%	66%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Aceite de girasol	D004	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	96,8	90,0	149,4	18,6	8,3	0,1	9,9	0,6
CEREAL	ARROZ CON AJI	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Ají dulce, crudo	B007	5,6	5,0	2,1	0,1	0,1	0,3	0,7	0,1
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	138,9	100,0	132,0	1,1	0,2	30,3	3,0	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	Pepino cohombro, crudo	B077	40,0	30,0	4,2	0,2	0,0	0,7	5,4	0,1
		Tomate, crudo	B103	37,5	30,0	6,9	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE PAPAYA CON LECHE	Papaya madura, cruda	C065	85,7	60,0	24,0	0,3	0,1	4,9	14,4	0,2
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		731,1	27,4	26,4	93,4	166,7	2,2
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		33%	35%	35%	30%	15%	25%

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos
Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	90,0	90,0	125,1	19,6	5,1	0,0	5,4	2,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	9,0	9,0	81,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AMARILLO CON ALIÑOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	55,0	55,0	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	15,0	6,0	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100,0	100,0	96,0	2,2	0,1	21,1	11,0	1,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Pepino cohombro, crudo	B077	33,3	25,0	3,5	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE FRESA EN AGUA	Fresas, madura, cruda	C025	63,2	60,0	27,0	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	12,0	12,0	47,6	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		642,2	26,6	20,8	85,2	47,5	4,5
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		29%	34%	28%	27%	4%	51%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	25,0	25,0	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3
	SALPICÓN DE POLLO COCIDO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	96,8	90,0	149,4	18,6	8,3	0,1	9,9	0,6
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	138,9	100,0	132,0	1,1	0,2	30,3	3,0	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA COCIDAS	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	37,5	30,0	15,9	0,4	0,0	3,1	4,8	0,2
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	35,3	30,0	14,1	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	NARANJA	Naranja, cruda	C062	100,0	60,0	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
AZÚCARES	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Avena en hojuelas precocida	A012	15,0	15,0	61,7	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7
		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						910,5	36,0	27,9	123,0	216,1	4,9
RECOMENDACIÓN						2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN						41%	46%	37%	39%	20%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA: X

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Habichuela, cruda	B052	3,3	3,0	1,3	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	3,5	3,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	96,8	90,0	149,4	18,6	8,3	0,1	9,9	0,6
CEREAL	PASTAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45,0	45,0	167,0	5,9	0,7	33,6	11,3	1,8
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, precocida	A034	80,0	80,0	304,0	7,3	3,0	59,1	3,2	2,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Pepino cohombro, crudo	B077	33,3	25,0	3,5	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE GUAYABA ROSADA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						852,0	33,1	26,2	115,0	48,0	5,1
RECOMENDACIÓN						2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN						38%	42%	35%	37%	4%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN BISTECK	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	90,0	90,0	125,1	19,6	5,1	0,0	5,4	2,4
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5,0	5,0	18,6	0,7	0,1	3,7	1,3	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	138,9	100,0	132,0	1,1	0,2	30,3	3,0	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Repollo, blanco, crudo	B099	35,7	25,0	10,0	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	PORCION DE PAPAYA	Papaya madura, cruda	C065	85,7	60,0	24,0	0,3	0,1	4,9	14,4	0,2
AZÚCARES	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Avena en hojuelas precocida	A012	15,0	15,0	61,7	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7
		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		798,4	31,9	24,4	109,1	181,4	4,8
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		36%	41%	33%	35%	16%	55%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8
	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina	J004	55,6	50,0	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147,1	100,0	166,0	1,2	0,2	39,3	8,0	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE	Lechuga común, cruda	B059	54,5	30,0	5,4	0,2	0,0	0,8	6,3	0,3
		Tomate, crudo	B103	37,5	30,0	6,9	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,7	60,0	38,4	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		799,3	21,3	23,6	121,2	210,7	5,0
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		36%	27%	32%	39%	19%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Aceite de girasol	D004	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	96,8	90,0	149,4	18,6	8,3	0,1	9,9	0,6
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	138,9	100,0	132,0	1,1	0,2	30,3	3,0	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo, blanco, crudo	B099	42,9	30,0	12,0	0,5	0,1	1,9	13,2	0,2
		Tomate, crudo	B103	37,5	30,0	6,9	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	SORBETE DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	85,7	60,0	60,6	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		773,4	28,3	26,4	102,9	164,3	2,5
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		34%	36%	35%	33%	15%	29%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	90,0	90,0	125,1	19,6	5,1	0,0	5,4	2,4
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5,0	5,0	18,6	0,7	0,1	3,7	1,3	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PALITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	B107	125,0	100,0	159,0	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	10,0	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO EN CUADRITOS CON TOMATE	Pepino cohombro, crudo	B077	40,0	30,0	4,2	0,2	0,0	0,7	5,4	0,1
		Tomate, crudo	B103	37,5	30,0	6,9	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,8	60,0	33,0	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		703,4	26,3	20,9	100,1	45,2	4,2
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		31%	33%	28%	32%	4%	48%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cargamento rojo, crudo	T011	30,0	30,0	115,8	6,8	0,5	18,1	35,7	1,6
	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina	J004	55,6	50,0	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PALITOS DE PLATANO VERDE FRITOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147,1	100,0	166,0	1,2	0,2	39,3	8,0	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Lechuga común, cruda	B059	18,2	10,0	1,8	0,1	0,0	0,3	2,1	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango, comun crudo	C051	120,0	60,0	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		852,4	22,1	25,8	127,3	219,5	4,0
RECOMENDACIÓN		2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN		38%	28%	34%	40%	20%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Comercio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Habichuela, cruda	B052	3,3	3,0	1,3	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	3,5	3,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	96,8	90,0	149,4	18,6	8,3	0,1	9,9	0,6
CEREAL	PASTAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45,0	45,0	167,0	5,9	0,7	33,6	11,3	1,8
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	10,0	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, pastusa sin cáscara, cruda	B076	111,1	100,0	97,0	2,0	0,2	20,9	8,0	0,8
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Pepino cohombro, crudo	B077	33,3	25,0	3,5	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	85,7	60,0	32,4	0,5	0,1	6,8	21,0	0,2
AZÚCARES	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Avena en hojuelas precocida	A012	15,0	15,0	61,7	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7
		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						761,3	33,8	27,9	90,2	196,3	4,5
RECOMENDACIÓN						2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN						34%	43%	37%	29%	18%	52%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL BLANCO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol blanco, crudo	T005	25,0	25,0	93,3	5,3	0,3	15,5	33,3	1,6
	CERDO EN BISTECK	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cerdo, carne magra cruda	F011	90,0	90,0	126,0	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADAS FRITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147,1	100,0	166,0	1,2	0,2	39,3	8,0	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10,0	4,0	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Repollo, blanco, crudo	B099	35,7	25,0	10,0	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60,0	36,0	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						806,4	31,1	21,5	118,7	91,0	4,5
RECOMENDACIÓN						2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN						36%	40%	29%	38%	8%	51%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: INELDA MARIA CABARCAS GARCIA

FIRMA: Inelda Cabarcas G

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADA CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Habichuela, cruda	B052	3,3	3,0	1,3	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	3,5	3,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0
		Aceite de girasol	D004	11,0	11,0	99,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	107,5	100,0	166,0	20,7	9,2	0,1	11,0	0,7
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	166,7	120,0	158,4	1,3	0,2	36,4	3,6	0,6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE HABICHUELA CON ZANAHORIA COCIDAS EN VINAGRETA DE AJO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Habichuela, cruda	B052	38,9	35,0	15,1	0,7	0,0	2,5	14,0	0,4
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	41,2	35,0	16,5	0,2	0,0	3,3	9,5	0,1
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Aceite de girasol	D004	1,0	1,0	9,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Azúcar, blanco, granulado	K003	0,5	0,5	2,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE MORA EN AGUA	Mora de castilla, cruda	C061	66,7	60,0	38,4	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS											
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		834,4	28,2	27,9	114,8	74,1	3,4
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		29%	28%	29%	29%	7%	29%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100,0	139,0	21,8	5,7	0,0	6,0	2,7
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	6,0	6,0	22,3	0,8	0,1	4,5	1,5	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ FRITA	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100,0	100,0	380,0	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	12,0	12,0	108,0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo, blanco, crudo	B099	50,0	35,0	14,0	0,6	0,1	2,2	15,4	0,2
		Tomate, crudo	B103	43,8	35,0	8,1	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,8	60,0	33,0	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	24	24	119,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		1152,6	44,6	34,5	160,4	271,5	7,3
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		40%	45%	36%	40%	25%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Lenteja común, cruda	T026	35,0	35,0	135,5	8,1	0,3	21,4	17,9	2,5
	HUEVO FRITO	Huevo de gallina	J004	83,3	75,0	111,8	9,5	8,1	0,2	39,8	1,3
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO VERDE FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	176,5	120,0	199,2	1,4	0,2	47,2	9,6	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA COCIDAS	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	43,8	35,0	18,6	0,5	0,0	3,6	5,6	0,3
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	41,2	35,0	16,5	0,2	0,0	3,3	9,5	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE FRESA CON LECHE	Fresas, madura, cruda	C025	63,2	60,0	27,0	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	24,0	24,0	119,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						1063,6	31,0	33,7	152,7	328,8	5,7
RECOMENDACIÓN						2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN						37%	31%	35%	38%	30%	48%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CERDO MAGRO SUDADO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5,0	1,9	0,1	0,0	0,3	2,9	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	5,9	5,0	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	13,3	12,0	5,0	0,1	0,2	0,6	1,6	0,1
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cerdo, carne magra cruda	F011	100,0	100,0	140,0	21,4	6,0	0,2	17,0	0,8
CEREAL	ARROZ AMARILLO CON ALIÑOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Aceite de girasol	D004	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6,0	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa, variedad harinosa, criolla, con cascara, cruda	B071	120,0	120,0	115,2	2,6	0,1	25,3	13,2	1,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	10,0	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	43,8	35,0	8,1	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	41,2	35,0	16,5	0,2	0,0	3,3	9,5	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE GUAYABA DULCE CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	24,0	24,0	119,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		886,6	36,1	31,2	111,8	292,2	3,4
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		31%	36%	33%	28%	27%	28%

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	35,0	35,0	135,1	8,0	0,5	21,1	41,7	1,9
	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Aceite de girasol	D004	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	107,5	100,0	166,0	20,7	9,2	0,1	11,0	0,7
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	B107	150,0	120,0	190,8	1,1	0,4	44,9	19,2	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	21,1	20,0	8,0	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1
		Pepino cohombro, crudo	B077	33,3	25,0	3,5	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60,0	36,0	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		980,6	35,8	28,7	139,5	97,2	4,8
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		34%	36%	30%	35%	9%	41%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES CABECITA NEGRA GUISADOS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cabecita negra, crudo	T007	35,0	35,0	136,9	7,6	0,5	21,2	28,4	2,0
	CERDO EN BISTECK	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cerdo, carne magra cruda	F011	100,0	100,0	140,0	21,4	6,0	0,2	17,0	0,8
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CON CASCARA COCIDA	Papa variedad harinosa, pastusa con cascara, cruda	B074	120,0	120,0	106,8	2,5	0,1	22,7	14,4	1,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo, blanco, crudo	B099	50,0	35,0	14,0	0,6	0,1	2,2	15,4	0,2
		Tomate, crudo	B103	43,8	35,0	8,1	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109,1	60,0	33,6	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						887,6	37,4	26,1	118,7	98,0	5,0
RECOMENDACIÓN						2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN						31%	37%	27%	30%	9%	43%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Habichuela, cruda	B052	3,3	3,0	1,3	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	3,5	3,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	107,5	100,0	166,0	20,7	9,2	0,1	11,0	0,7
CEREAL	ARROZ CON AHUYAMA	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Auyama, cruda	B006	35,3	30,0	9,0	0,2	0,1	1,7	6,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADAS DE PLATANO VERDE FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	176,5	120,0	199,2	1,4	0,2	47,2	9,6	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	10,0	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE CON CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	36,8	35,0	14,0	0,5	0,0	2,7	8,4	0,1
		Tomate, crudo	B103	43,8	35,0	8,1	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,7	60,0	38,4	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	24,0	24,0	119,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		991,8	34,6	34,3	134,2	299,7	3,5
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		35%	35%	36%	34%	27%	29%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos
Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cargamento rojo, crudo	T011	35,0	35,0	135,1	8,0	0,5	21,1	41,7	1,9
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina	J004	55,6	50,0	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Sal	L015	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100,0	100,0	380,0	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	21,1	20,0	8,0	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1
		Repollo, blanco, crudo	B099	35,7	25,0	10,0	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE GUAYABA ROSADA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		1097,4	29,3	28,2	171,6	110,8	6,5
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		38%	29%	30%	43%	10%	55%

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100,0	139,0	21,8	5,7	0,0	6,0	2,7
CEREAL	PASTAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	60,0	60,0	222,6	7,8	0,9	44,8	15,0	2,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACON DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	176,5	120,0	199,2	1,4	0,2	47,2	9,6	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	12,0	12,0	108,0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE HABICHUELA CON ZANAHORIA COCIDAS EN VINAGRETA DE AJO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Habichuela, cruda	B052	38,9	35,0	15,1	0,7	0,0	2,5	14,0	0,4
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	41,2	35,0	16,5	0,2	0,0	3,3	9,5	0,1
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Aceite de girasol	D004	1,0	1,0	9,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Azúcar, blanco, granulado	K003	0,5	0,5	2,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0
FRUTA	SORBETE DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	85,7	60,0	60,6	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	24,0	24,0	119,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		986,3	39,5	31,4	132,7	290,5	6,8
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		35%	40%	33%	33%	26%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Aceite de girasol	D004	9,0	9,0	81,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	107,5	100,0	166,0	20,7	9,2	0,1	11,0	0,7
CEREAL	ARROZ CON AJI	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Ají dulce, crudo	B007	5,6	5,0	2,1	0,1	0,1	0,3	0,7	0,1
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	9,0	9,0	81,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	166,7	120,0	158,4	1,3	0,2	36,4	3,6	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	Pepino cohombro, crudo	B077	46,7	35,0	4,9	0,2	0,0	0,8	6,3	0,1
		Tomate, crudo	B103	43,8	35,0	8,1	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE PAPAYA CON LECHE	Papaya madura, cruda	C065	85,7	60,0	24,0	0,3	0,1	4,9	14,4	0,2
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	24,0	24,0	119,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		919,8	33,6	34,4	116,1	274,5	2,5
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		32%	34%	36%	29%	25%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos
Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100,0	139,0	21,8	5,7	0,0	6,0	2,7
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	12,0	12,0	108,0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AMARILLO CON ALIÑOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	75,0	75,0	264,8	5,0	0,3	60,1	6,8	0,6
		Aceite de girasol	D004	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	15,0	6,0	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	140,0	140,0	134,4	3,1	0,1	29,5	15,4	1,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	21,1	20,0	8,0	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1
		Pepino cohombro, crudo	B077	33,3	25,0	3,5	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE FRESA EN AGUA	Fresas, madura, cruda	C025	63,2	60,0	27,0	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	11,0	11,0	43,7	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		810,2	31,1	26,5	109,5	56,7	5,3
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		28%	31%	28%	27%	5%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA	X

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	35,0	35,0	135,1	8,0	0,5	21,1	41,7	1,9
	SALPICÓN DE POLLO COCIDO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Aceite de girasol	D004	9,0	9,0	81,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	107,5	100,0	166,0	20,7	9,2	0,1	11,0	0,7
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	166,7	120,0	158,4	1,3	0,2	36,4	3,6	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA COCIDAS	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	43,8	35,0	18,6	0,5	0,0	3,6	5,6	0,3
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	41,2	35,0	16,5	0,2	0,0	3,3	9,5	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	NARANJA	Naranja, cruda	C062	100,0	60,0	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
AZÚCARES	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Avena en hojuelas precocida	A012	15,0	15,0	61,7	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7
		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	24,0	24,0	119,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						1140,9	44,6	36,1	152,3	336,6	5,8
RECOMENDACIÓN						2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN						40%	45%	38%	38%	31%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca el pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos
Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Habichuela, cruda	B052	3,3	3,0	1,3	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	3,5	3,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	107,5	100,0	166,0	20,7	9,2	0,1	11,0	0,7
CEREAL	PASTAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	60,0	60,0	222,6	7,8	0,9	44,8	15,0	2,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100,0	100,0	380,0	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	21,1	20,0	8,0	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1
		Pepino cohombro, crudo	B077	33,3	25,0	3,5	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE GUAYABA ROSADA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						1040,3	39,1	32,1	141,8	56,1	6,3
RECOMENDACIÓN						2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN						36%	39%	34%	35%	5%	54%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN BISTECK	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100,0	139,0	21,8	5,7	0,0	6,0	2,7
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	6,0	6,0	22,3	0,8	0,1	4,5	1,5	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	166,7	120,0	158,4	1,3	0,2	36,4	3,6	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	9,0	9,0	81,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	21,1	20,0	8,0	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1
		Repollo, blanco, crudo	B099	35,7	25,0	10,0	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	PORCION DE PAPAYA	Papaya madura, cruda	C065	85,7	60,0	24,0	0,3	0,1	4,9	14,4	0,2
AZÚCARES	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Avena en hojuelas precocida	A012	15,0	15,0	61,7	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7
		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	24,0	24,0	119,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						990,3	38,4	32,0	132,9	290,0	5,4
RECOMENDACIÓN						2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN						35%	38%	34%	33%	26%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos
Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Lenteja común, cruda	T026	35,0	35,0	135,5	8,1	0,3	21,4	17,9	2,5
	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina	J004	55,6	50,0	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	176,5	120,0	199,2	1,4	0,2	47,2	9,6	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE	Lechuga común, cruda	B059	63,6	35,0	6,3	0,3	0,0	0,9	7,4	0,3
		Tomate, crudo	B103	43,8	35,0	8,1	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,7	60,0	38,4	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	24,0	24,0	119,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		1017,1	27,8	30,7	151,8	323,6	6,1
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		36%	28%	32%	38%	29%	51%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO		MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Aceite de girasol	D004	10,0	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	107,5	100,0	166,0	20,7	9,2	0,1	11,0	0,7
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	166,7	120,0	158,4	1,3	0,2	36,4	3,6	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo, blanco, crudo	B099	50,0	35,0	14,0	0,6	0,1	2,2	15,4	0,2
		Tomate, crudo	B103	43,8	35,0	8,1	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	SORBETE DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	85,7	60,0	60,6	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	24,0	24,0	119,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		963,4	34,7	34,3	125,7	273,4	2,9
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		34%	35%	36%	31%	25%	25%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos
Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	4,7	4,0	1,9	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100,0	139,0	21,8	5,7	0,0	6,0	2,7
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	6,0	6,0	22,3	0,8	0,1	4,5	1,5	0,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PALITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	B107	150,0	120,0	190,8	1,1	0,4	44,9	19,2	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	13,0	13,0	117,0	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO EN CUADRITOS CON TOMATE	Pepino cohombro, crudo	B077	46,7	35,0	4,9	0,2	0,0	0,8	6,3	0,1
		Tomate, crudo	B103	43,8	35,0	8,1	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,8	60,0	33,0	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		852,6	29,8	26,7	120,7	52,0	4,7
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		30%	30%	28%	30%	5%	40%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	INELDA MARIA CABARCAS GARCIA		
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol cargamento rojo, crudo	T011	35,0	35,0	135,1	8,0	0,5	21,1	41,7	1,9
	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina	J004	55,6	50,0	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PALITOS DE PLATANO VERDE FRITOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	176,5	120,0	199,2	1,4	0,2	47,2	9,6	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Lechuga común, cruda	B059	36,4	20,0	3,6	0,2	0,0	0,5	4,2	0,2
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango, comun crudo	C051	120,0	60,0	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	24,0	24,0	119,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ		1032,5	27,4	30,9	154,7	333,9	4,6
RECOMENDACIÓN		2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN		36%	27%	32%	39%	30%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos — Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	B007	3,3	3,0	1,3	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla junca, tallos	B029	7,5	3,0	1,1	0,0	0,0	0,2	1,7	0,0
		Habichuela, cruda	B052	3,3	3,0	1,3	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	3,5	3,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Pollo, pechuga con piel , cruda	F085	107,5	100,0	166,0	20,7	9,2	0,1	11,0	0,7
CEREAL	PASTAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	65,0	65,0	241,2	8,5	1,0	48,6	16,3	2,5
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,6	5,3	2,1	0,1	0,0	0,4	1,3	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	13,0	13,0	117,0	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, pastusa sin cáscara, cruda	B076	133,3	120,0	116,4	2,4	0,2	25,1	9,6	1,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	21,1	20,0	8,0	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1
		Pepino cohombro, crudo	B077	33,3	25,0	3,5	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1
		Tomate, crudo	B103	31,3	25,0	5,8	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	85,7	60,0	32,4	0,5	0,1	6,8	21,0	0,2
AZÚCARES	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Avena en hojuelas precocida	A012	15,0	15,0	61,7	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7
		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	24,0	24,0	119,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
GRASAS		Aceite de girasol									
TOTAL MENÚ						966,5	41,9	36,1	114,3	309,9	5,6
RECOMENDACIÓN						2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN						34%	42%	38%	29%	28%	47%

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Concejo Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos
Mineducación

PAE

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	14-17 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	MONTERIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL BLANCO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Fríjol blanco, crudo	T005	35,0	35,0	130,6	7,5	0,4	21,6	46,6	2,2
	CERDO EN BISTECK	Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5,0	2,0	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	6,3	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Aceite de girasol	D004	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cerdo, carne magra cruda	F011	100,0	100,0	140,0	21,4	6,0	0,2	17,0	0,8
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	A010	65,0	65,0	229,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS FRITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	176,5	120,0	199,2	1,4	0,2	47,2	9,6	0,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Aceite de girasol	D004	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	21,1	20,0	8,0	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1
		Repollo, blanco, crudo	B099	35,7	25,0	10,0	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Zanahoria, sin cascara cruda	B110	29,4	25,0	11,8	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1
		Sal	L015	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
FRUTA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60,0	36,0	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0
AZÚCARES		Azúcar, blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0
LÁCTEOS						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS		Aceite de girasol									

TOTAL MENÚ	992,8	36,7	27,3	145,5	111,3	5,4
RECOMENDACIÓN	2856,0	100,0	95,2	399,9	1100,0	11,8
% ADECUACIÓN	35%	37%	29%	36%	10%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		INELDA MARIA CABARCAS GARCIA	
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND06551

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Consorcio Alimentando a Córdoba 2021

La educación es de todos | Mineducación

PAE

LISTA DE INTERCAMBIOS
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	**4 A 17 AÑOS Y 11 MESES**		**OPERADOR**	**CONSORCIO ALIMENTANDO A CORDOBA 2021**		
DEPARTAMENTO	**CÓRDOBA**		**MUNICIPIO**	**MONTERIA**		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**		
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES ROJAS	RES,TERNERA,CARNERO,CERDO	2 VECES POR SEMANA / OPCIONAL 1 VEZ A LA SEMANA HIGADO
	CARNES BLANCAS	PECHUGA DE POLLO, PESCADOS (LOMOS DE ATUN, FILETE DE PESCADO)	2 VECES POR SEMANA
	HUEVOS	HUEVO DE GALLINA	1 VEZ POR SEMANA
	LEGUMINOSAS	LENTEJA, ARVEJA VERDE SECA, FRIJOL ROJO, FRIJOL CABECITA NEGRA, FRIJOL ROSADO, FRIJOL CARGAMANTO	2 VECES POR SEMANA (1 ACOMPAÑADO POR HUEVO Y OTRA POR CARNE)
CEREAL	ARROZ, PASTAS, FIDEOS		TODOS LOS DIAS
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO VERDE, PLATANO AMARILLO, YUCA, ÑAME, PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, AREPA, PAN.		TODOS LOS DIAS
VERDURAS	CEBOLLA CABEZONA, TOMATE, AJO, CEBOLLIN, AJI DULCE, ZANAHORIA, LECHUGA, REPOLLO, AJI DULCE, REMOLACHA, HABICHUELA, PIMENTON,AHUYAMA, PEPINO, CALABAZA, BERENJENA.		TODOS LOS DIAS
FRUTA	BANANO, MANDARINA, NARANJA, PATILLA, PIÑA, PAPAYA, MANZANA, BADEA, MELON, CHIRIMOYA, GUAYABA ROSADA, GUAYABA AGRIA, TOMATE DE ARBOL, MARACUYA, GUANABANA, TAMARINDO, COROZO, ZAPOTE, NISPERO, MANGO.		TODOS LOS DIAS
AZÚCARES	AZUCAR, PANELA		TODOS LOS DIAS
GRASAS	ACEITE MARGARINA, MANTEQUILLA		TODOS LOS DIAS
LÁCTEOS	LECHE ENTERA EN POLVO, LECHE LIQUIDA ENTERA PASTEURIZADA, QUESOS CAMPESINO, QUESO MOZARELA, QUESO COSTEÑO.		3 VECES POR SEMANA

NOTA: Los intercambios no pueden exceder a 6 componentes en un ciclo de menus, incluyendo el alimento proteico, para el cusal se permiten maximo dos intercambios por ciclo.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**INELDA MARIA CABARCAS GARCIA**		
FIRMA	Inelda Cabarcas G.	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND06551**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC A LA LISTA DE INTERCAMBIOS			